



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

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Формирование культуры здоровья младших школьников с
использованием кейс-технологий**

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

Проверка на объем заимствований:
22% % авторского текста

Работа рекомендована к защите
«22» 22 2025 г.
Директор института
А.Р. Сибиркина - Сибиркина А.Р.

Выполнила:
Студент(ка) группы ЗФ-609-072-6-1Рад
Дейфель Кристина Сергеевна Виниф

Научный руководитель:
к.п.н., доцент кафедры ТМиМДО
Пермякова Н.Е. Н.Е. Пермякова

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КЕЙС-ТЕХНОЛОГИЙ.....	7
1.1 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме формирования культуры здоровья младших школьников с использованием кейс-технологий	7
1.2 Особенности организации формирования культуры здоровья младших школьников с использованием кейс-технологий.....	15
1.3 Организационно-педагогические условия использования кейс- технологий по формированию культуры здоровья младших школьников.	20
Выводы по 1 главе.....	30
ГЛАВА 2.ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КЕЙС-ТЕХНОЛОГИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	32
2.1 Изучение уровня культуры здоровья младших школьников с использованием кейс-технологий	32
2.2 Организационно-педагогические условия использования кейс- технологий по формированию культуры здоровья младших школьников.	43
2.3 Анализ и результаты экспериментальной работы	50
Выводы по 2 главе.....	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	63
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	65
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	72
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	78
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	80
ПРИЛОЖЕНИЕ 5	85
ПРИЛОЖЕНИЕ 6	94
ПРИЛОЖЕНИЕ 7	109

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что задачи сохранения здоровья детей и формирования у учащихся культуры здорового и безопасного образа жизни в современных условиях рассматриваются как неотъемлемая часть стратегии развития системы начального образования. Это связано с тем, что многие исследователи в разных регионах России обращают внимание на неблагоприятную динамику основных показателей здоровья учащихся и данная проблема нарастает с переходом детей из класса в класс.

Следовательно, понимание необходимости заботиться о своем здоровье и стремление к здоровому образу жизни (далее ЗОЖ) как важнейшему элементу общей культуры человека важно воспитывать на самых первых этапах обучения в школе, прежде всего потому, что потери здоровья на младшей ступени обучения практически невозможны, их чрезвычайно трудно компенсировать в дальнейшем. Заложенные на младшей ступени обучения знания о здоровье закрепляются у человека на уровне подсознания на всю жизнь, умения и навыки ЗОЖ, приобретенные в раннем возрасте, превращаются в привычку и становятся основой его жизнедеятельности.

Так, Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО), принятый приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 №286, включает в себя требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, среди которых важное место занимает формирование культуры здоровья у обучающихся. Согласно данного правового документа формирование культуры здоровья у учеников начальных классов направлено на создание условий для сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, развития физической культуры и спорта.

Вопросы формирования и воспитания культуры здорового образа жизни детей рассмотрены в многочисленных работах Р.И. Айзман [1], А.А. Гучетль [35], В.С. Ершова [32], Л.В. Косованова [1], А.В. Маннер [32], *О.А. Макунина* [33], М.М. Мельникова [1], Е.П. Павлова [29], К.А. Сорокина [32], *Ю.В. Смирнова* [33], В.О. Халикова [29], А.Я. Чамокова, [35] *Д.З. Шибкова* [33], и др.

Тем не менее, не смотря на большой интерес к данной проблеме, педагоги в ходе своей работы в данном направлении используют исключительно традиционные методы: физкультминутки, гимнастику, подвижные игры, различные физические упражнения, которые не всегда дают нужный результат. Поэтому все чаще исследователи стали уделять внимание созданию и применению новых методик и технологий в обучении, которые ориентированы не только на получение практических знаний, а развитие способности решать конкретные здоровьесберегающие ситуации, где основная цель – это научить младшего школьника должным образом перерабатывать информацию и принимать нужные решения в конкретной ситуации.

Одним из новых, эффективных способов обучения является проблемно-ситуативное обучение с помощью кейс-технологий, которую применительно к здоровьесбережению у детей практически никто не исследовал.

Таким образом, актуальность проблемы и выявленное противоречие определило выбор темы настоящего исследования: «Формирование культуры здоровья младших школьников с использованием кейс-технологий».

Цель исследования – изучить, выявить и экспериментальным путем проверить организационно-педагогические условия использования кейс-технологий по формированию культуры здоровья у младших школьников.

Объект исследования – процесс формирования культуры здоровья младших школьников.

Предмет исследования – организационно-педагогические условия формирования культуры здоровья младших школьников с использованием кейс-технологий.

Гипотеза исследования: процесс формирования культуры здоровья младших школьников будет протекать более успешно при следующих организационно-педагогических условиях:

- будут использованы кейс-технологии по формированию культуры здоровья во внеурочной деятельности;
- будет организована работа с родителями по формированию культуры здоровья младших школьников.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме формирования культуры здоровья младших школьников с использованием кейс-технологий.
2. Рассмотреть особенности формирования культуры здоровья младших школьников с использованием кейс-технологий.
3. Выявить и обосновать организационно-педагогические условия формирования культуры здоровья младших школьников с использованием кейс-технологий.

Теоретико-методологической основой исследования выступили общетеоретические положения по формированию культуры здоровья младших школьников, которые заложены в работах В.С. Ершовой, М.В. Даниловой, А.В. Маннер, К.А. Сорокиной, В.В. Шишовой и др. Для исследования проблемы организационно-педагогических условий формирования культуры здоровья младших школьников с использованием кейс-технологий мы также опирались на работы Г.Е. Бурановой, А.И. Бондарчук, М.А. Земба, Е.А. Лепетовой, Ш.Э. Носировой, Г.А. Пичугиной и др.

Методы исследования:

- теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, систематизирование результатов уже имеющихся исследований по заявленной проблеме;
- эмпирические: анкеты для 3 класса;
- опытно-экспериментальные методы: констатирующий, формирующий и контрольный этапы психолого-педагогического эксперимента.

База исследования: исследование проводилось в МБОУ «Новоаганская ОСШ №1». В исследовании приняли участие ученики 3 А класса – 20 человек и ученики 3 Б класса – 20 человек.

Практическая значимость исследования: апробированные организационно-педагогические условия по формированию культуры здоровья младших школьников с использованием кейс-технологий могут быть использованы педагогами образовательных учреждений в их профессиональной деятельности.

Структура исследования: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка использованной литературы и приложений. В тексте 10 таблиц и 8 рисунков, список литературы представлен 43 источниками.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КЕЙС-ТЕХНОЛОГИЙ

1.1 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме формирования культуры здоровья младших школьников с использованием кейс-технологий

Тема здоровья многогранна и носит неоднозначный характер, что подтверждается разнообразием определений и имеющихся подходов в различной научной литературе.

Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это не просто отсутствие болезней, но состояние полного физического, психического и социального благополучия [9]. Данное определение акцентирует внимание на том, что здоровье человека не заканчивается на физическом состоянии, оно также включает в себя психоэмоциональное благополучие и социализацию личности в целом.

В.П. Казначеев предложил более обширное определение понятию «здоровья», рассматривая его как динамическое состояние, которое включает в себя развитие и поддержание биологических, физиологических и психических функций [22]. Ю.П. Лисицын и Г.Э. Улумбекова в данное понятие вкладывают ещё один аспект – это социально-психологическая адаптивность личности к окружающему миру [23].

Таким образом, здоровье – это есть результат сложного взаимодействия индивида с окружающим миром, при этом его сохранение зависит от множества внешних (социум и окружающая среда) и внутренних (генетика, пол, возрастные особенности) факторов и тесно связано с тем образом жизни, который человек ведет.

Ю.П. Лисицын и Г.Э. Улумбекова, изучая здоровье человека через призму различных подходов к ней, пришли к выводу, что сохранению здоровья способствует [23]:

- уровень жизни, который характеризуется тем, насколько человек может удовлетворить свои имеющиеся у него потребности: материальные, духовные и культурные, т.е. данный параметр включает в себя доступ к достойному образованию, профессиональной деятельности, культурным мероприятиям, медицинским услугам и т.п.;

- качество жизни, которое подразумевает, что человеку доступны не только материальные блага, но и удовлетворение различных потребностей в виде собственного жилья, своей безопасности, хорошей экологии, а также социальная и эмоциональная поддержка;

- стиль жизни, которая предусматривает определённые способы взаимодействия с миром, имеющиеся привычки, увлечения и ценностные установки у человека, а также его физическую и социальную активность.

Р.И. Айзман, Л.В. Косованова и М.М. Мельникова считают, что, в первую очередь сохранение здоровья, способствующих активному долголетию и продолжению рода, требует от человека осознанности и определённых активных действий [1].

В данном исследовании здоровый образ жизни (далее ЗОЖ) будет рассматриваться в качестве процесса, который будет направлен на непосредственное сохранение, укрепление здоровья, а также на профилактику различных заболеваний. Р.И. Айзман и И.В. Омельченко, изучая ЗОЖ, привели классификацию её составляющих, а именно [28, с.29]:

- чёткий распорядок дня, в котором обязательно уделено достаточно времени отдыху и сну, режим в питании, включающий в себя обязательно все необходимые организму человека макро- и микроэлементы;

- достаточные физические нагрузки и двигательная активность для поддержания и укрепления мышц, сердечно-сосудистой системы и хорошего общего самочувствия;

- соблюдение личной гигиены тела, что будет хорошей профилактикой инфекционных заболеваний;

- отсутствие вредных привычек, а именно табакокурение, чрезмерное употребление алкоголя, исключение употребления всех видов наркотических средств. Именно данная составляющая ЗОЖ особенно важна для человека, т.к. все перечисленные привычки приводят к тяжелым заболеваниям;

- поддержание и сохранение общего позитивного настроения: отсутствие негативных психоэмоциональных состояний, снижение стрессовой нагрузки на психику и организм человека, имеющаяся социальная поддержка – это то, что также помогает сохранить здоровье, укрепляет иммунную систему и улучшает качество жизни в целом.

В.П. Казначеев в своей монографии представляет один из интересных подходов к ЗОЖ, а именно два направления для лучшего понимания, как именно влияют различные аспекты жизни человека на его здоровье [22]:

- активный подход – это когда сам человек осознанно подходит к своему здоровью: старается употреблять здоровую пищу, делает утреннюю гимнастику и т.п.;

- пассивный подход – это когда у человека отсутствуют различные вредные привычки.

Также данный автор, как и Р.И. Айзман и И.В. Омельченко, рассматривает ЗОЖ через призму следующих ключевых составляющих только применительно к детям [22]:

- режим дня, который включает в себя правильное распределение учебного и физического труда, а также достаточное количество сна и отдыха;

- сбалансированное питание, которое он рассматривает как достаточно осознанный выбор здоровых продуктов и блюд с необходимыми ребёнку витаминами и минералами;

- обязательные прогулки на свежем воздухе, которые должны сочетаться с достаточной физической нагрузкой и активностью;

- соблюдение личной гигиены: мыть руки перед едой, чистить зубы и т.п.;
- отсутствие каких-либо вредных привычек;
- постоянное развитие психоэмоциональной устойчивости, а именно правильно справлять со стрессовыми ситуациями, мыслить позитивно и т.д.;
- социальная среда, которая включает в себя соблюдение культуры межличностного общения.

Все выше перечисленные факторы, играют важную роль в сохранении и поддержании здоровья, балансируют внутреннее состояние ребёнка, улучшая настроение и его самочувствия в целом.

На основании вышесказанного, можно констатировать, что понятие «здоровья» - это не только физическое состояние человека, но и психическое его благополучие, тогда как здоровый образ жизни включает в себя комплексный осознанный подход для укрепления и сохранения здоровья – это необходимый уровень, качество и стиль жизни человека.

Рассмотрим особенности формирования культуры здоровья у детей младшего школьного возраста, который является очень важным аспектом для дальнейшего развития личности в целом.

Д.Б. Эльконин указывает, что младшим школьным возрастом является возраст от 7 до 9 лет, который играет особо важную роль в жизни каждого ребёнка [43, с.265]. В данном возрасте меняется его социальный статус и появляется новая ведущая деятельности — учебная, также происходят и множество других изменений, а именно формируются, как новые познавательные и когнитивные особенности, так и в эмоционально-волевом развитии ребёнка.

По мнению В.С. Мухиной, на первый план выходит наглядно-образное мышление, т.е. младший школьник, решает какие-либо задачи, используя при этом определённые внутренние образы и представления, способствующие лучшему пониманию окружающего мира [24, с.395]. В

свою очередь, И.Ю. Кулагина подчеркивает, что мышление переходит из конкретно-образного к словесно-логическому, т.е. младший школьник уже самостоятельно может воспринимать всю необходимую учебную информацию, при этом успешно осмысливая её, что способствует непосредственному пониманию учебного материала [19, с.83].

По мнению Б.М. Бегиевой и А.А. Кабжихова, у ребёнка на данном возрастном этапе начинает развиваться внутренний анализ в какой-либо сложной ситуации или в решении задачи, что указывает на появление интеллектуальной рефлексии [6]. Б.С. Волков считает, что в ходе обучения в школе и получения новых академических знаний формируется словесно-логическое мышление [14]. Значит, дети в этом возрасте уже могут не только запомнить что-то важное из школьной программы, но и начинают анализировать полученную информацию, тем самым лучше осваивают предметы и различные явления окружающего мира. Также надо отметить, что ученики начальных классов запоминают не только какой-либо интересный материал, но и сознательно запоминать сведения, которые могут не вызывать у них любопытства.

Внимание также активно прогрессирует в период младшего школьного возраста, поскольку успех обучения во многом зависит от степени развития этой психической функции. Младшие школьники способны концентрироваться на интересных для них заданиях без усилий, поскольку в таких случаях преобладает непроизвольное внимание. Однако они способны выдерживать концентрацию и в монотонных, неинтересных задачах. Тем не менее, им бывает сложно сосредоточиться на абстрактных темах из-за отвлекающих факторов. Их внимание характеризуется небольшим объемом и переключаемостью между различными видами деятельности (О.О. Гонина) [16, с.71].

Познавательный процесс детей неразрывно связан с воображением, которое играет ключевую роль в развитии творческих способностей. Н.Е. Веракса и А.Н. Веракса подчеркивают, что воображение эволюционирует

подобно интеллектуальным операциям: изначально оно ограничено способностью воспроизведения, но с возрастом становится более динамичным, что позволяет предвосхищать изменения состояний [12, с.149]. Это особенно ярко проявляется в художественной и театральной деятельности, где дети могут воссоздавать как реальность, так и использовать своё воображение.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что младший школьный возраст очень значимый период в жизни ребёнка, где развиваются все познавательные способности и формируется его личность в целом.

Ю.П. Лисицына в своей работе указывает, что практически 40% различных заболеваний у взрослого человека получили истоки в детском возрасте [23]. Именно поэтому, как в самом общеобразовательном учреждении, так и при обучении детей, необходимо создавать и поддерживать здоровую среду, т.к. учащиеся большую часть своего времени проводят именно там. Параллельно необходимо проводить целенаправленную работу по формированию культуры здоровья, обучению правилам здорового образа жизни: правильному питанию, привитие физической активности, оптимальному режиму дня и т.п.

1 января 2010 года в России вступил в силу ФГОС НОО, который был утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года №373 [36, с.3]. Одной из ключевых задач этого стандарта стало формирование у младших школьников основ здорового образа жизни. В соответствии с ФГОС НОО, образовательные учреждения должны были разработать комплексные программы, направленные на формирование у детей знаний, установок и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению их физического, психологического и социального здоровья. Этот стандарт стал важным шагом в развитии образовательной системы, так как он акцентировал внимание на значении здоровья как неотъемлемой части образовательного процесса. Он подчеркивал необходимость

интеграции вопросов здоровья в учебные программы, что позволило детям не только получать знания, но и развивать навыки, необходимые для ведения здорового образа жизни.

С 1 сентября 2023 года ФГОС НОО был дополнен Федеральной образовательной программой начального общего образования (ФОП НОО), утверждённую приказом Министерства просвещения РФ от 16 ноября 2022 года №992 [37, с.5]. ФОП НОО продолжает традиции своего предшественника, но в то же время вносит ряд новшеств и акцентов, направленных на более глубокое развитие личности обучающихся. Программа ориентирована на укрепление психического здоровья и физическое воспитание, что является особенно актуальным в условиях современных вызовов, таких как стресс, связанные с учёбой и внешними факторами. Одним из основных принципов ФОП НОО является принцип здоровьесбережения. Это означает, что в процессе обучения не допускается использование технологий и методов, которые могут негативно сказаться на здоровье детей. Вместо этого акцент делается на здоровьесберегающих педагогических технологиях, которые помогают создать комфортную и безопасную образовательную среду. Такие технологии могут включать в себя разнообразные физические активности, занятия на свежем воздухе, а также методы работы, способствующие снижению стресса и повышению эмоционального благополучия.

Следовательно, переход от ФГОС НОО к ФОП НОО отражает стремление образовательной системы России адаптироваться к современным требованиям и вызовам. Образование становится более целостным, учитывающим не только академические достижения, но и здоровье, эмоциональное состояние и личностное развитие детей.

В ходе анализа научной литературы, посвящённые здоровью, формированию его культуре и ЗОЖ рассмотрим некоторые аспекты, составляющие их основу, применительно к младшему школьному возрасту, которые можно осуществить в рамках общеобразовательного учреждения

(Н.М. Амосов [2, с.36], Р.И. Айзман, И.В. Омельченко [28, с.113], П.А. Байгужин, Д.З. Шибкова [39, с.48]):

1. Проведение медико-профилактических мероприятий, которые необходимо реализовывать в ходе школьного обучения, а именно нужно контролировать состояния детей с имеющимися хроническими заболеваниями и часто болеющих детей, на занятиях по физкультуре обучать упражнениям из лечебной физкультуры, также проводить такие занятия не только в спортзале, но и в бассейне, обучать закаливанию, самомассажу, например, при сильных стрессовых ситуациях. Данные мероприятия достаточно эффективны и направлены на сохранение и укрепление здоровья младших школьников.

2. Соблюдение режима дня, включающее в себя оптимальное чередование различных видов деятельности и отдыха, которого необходимо придерживаться администрации школы при составлении расписания уроков, к примеру, после урока математики, можно поставить физкультуру или наоборот. Также на уроках проводить лёгкие разминки для глаз, для пальцев рук, что будет способствовать наибольшей работоспособности и поможет ребёнку не переутомляться в течение всего учебного дня. Также нужно проводить целенаправленную работу с родителями в этом направлении для того, чтобы они оптимизировали режим дня уже в домашних условиях. Данный фактор способствует у младших школьников более быстрой адаптации к школьному обучению, будет способствовать более гармоничному их развитию, снизит стрессовые нагрузки и т.д.

3. Способствовать большей двигательной активности у младших школьников, т.к. из-за возрастающей учебной нагрузки они часто подвержены гиподинамии, которая также со временем приводит к различным заболеваниям, а именно развитие ожирения, заболевания связанные с органами пищеварения и т.п. Необходимо детям прививать любовь к занятиям спортом, на больших переменах устраивать подвижные

игры, всё это поможет укрепить сердечно-сосудистую систему и улучшить у них психоэмоциональное состояние.

4. Обучать сбалансированному питанию младших школьников и их родителей, а также использовать данное правило в школьной столовой. Данный фактор особенно важен для детского «растущего» организма, который должен получать все необходимые витамины и микроэлементы, а также питание должно быть достаточно разнообразным, включать фрукты и овощи, сочетать в себе баланс животных и растительных белков, жиров и углеводов.

О.А. Макунина, Ю.В. Смирнова и Д.З. Шибкова в своей монографии указывают на важную роль родителей при формировании культуры здоровья у младших школьников. По мнению данных авторов именно взрослые являются основным примером для детей, поэтому если родители будут придерживаться правил здорового образа жизни, то для них это будет стимул в дальнейшем сохранять и укреплять своё собственное здоровье [33, с.164].

Таким образом, проведённый анализ психолого-педагогической литературы по проблеме формирования культуры здоровья младших школьников показывает её многоступенчатым процессом, который включает различные факторы, а именно: физическая активность, правильное питание, отказ от вредных привычек, режим дня и т.п. Также важно создавать благоприятную образовательную среду и привлекать родителей самих младших школьников к данной работе, чтобы сформировать осознанное отношение к своему здоровью у детей.

1.2 Особенности организации формирования культуры здоровья младших школьников с использованием кейс-технологий

Внеурочная деятельность в школе включает разнообразные формы занятий, отличающиеся от привычной учебной программы. Это могут быть кружки, секции, экскурсии, соревнования, исследования и классные часы,

которые составляют часть основной образовательной программы каждого общеобразовательного учреждения. Главная цель таких занятий — помочь школьникам успешно освоить учебный материал, адаптироваться к школьному обучению, справляться с нагрузками и создавать условия для полноценного развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Одним из современных методов обучения является кейс-технология, основанная на анализе сложных проблемных ситуаций. Как отмечает М.С. Смирнова [31, с.67], метод объединяет элементы ролевых игр, проектного обучения и ситуационного анализа, формируя уникальную образовательную среду. Первоначально известный как метод кейс-стади, он появился в 1920-х годах, и, по мнению А.В. Эктова [42], его суть заключается в использовании конкретных ситуационных описаний, позволяющих обучающимся погружаться в реальные жизненные обстоятельства и анализировать их.

Кейс-метод предполагает работу с примерами, не предполагающими единственного правильного решения, что открывает пространство для обсуждения и обмена мнениями. В процессе работы над кейсами ученики развивают критическое мышление, учатся анализировать ситуации и делать собственные выводы. Такое взаимодействие с реальными вызовами помогает не только усваивать теоретические знания, но и применять их на практике, что делает обучение эффективнее и значительнее.

Г.Е. Буранова и Ш.Э. Носирова подчеркивают, что интерактивность кейс-технологии является ее ключевым аспектом [4, с.29]. В этом процессе дети активно участвуют в обучении, что способствует проявлению инициативы и самостоятельности. Они становятся активными участниками образовательного процесса, что значительно повышает их мотивацию и интерес к учебе. Кроме того, работа с кейсами развивает у школьников навыки командной работы, так как часто задания выполняются в группах.

По словам Е.Ф. Козиной [18, с.107], кейс-метод меняет педагогический процесс, открывая новые подходы к обучению. Педагоги должны не только обладать глубокими знаниями, но и уметь управлять учебным процессом, направлять обсуждения и стимулировать активное участие школьников. Это формирует новую парадигму преподавания, где педагог становится фасилитатором, помогая детям находить собственные решения и развивать их творческий потенциал.

Стремительное развитие кейс-метода в 1990-х годах связано с изменениями в экономике и обществе. Интерактивные методы обучения, такие как кейс-технологии, стали инструментом, удовлетворяющим спрос на специалистов, способных работать в условиях неопределенности и высокого риска (Е.С. Смирнова) [31, с.68]. Университеты обновили свои программы, вводя дисциплины в области менеджмента, маркетинга, социологии и политологии, в которых кейс-технологии играют важную роль.

М.А. Земба и Е.А. Лепетова [17] указывают, что в начальной школе кейс-метод можно адаптировать под возрастные особенности школьников. Дети могут моделировать поведение участников кейса, лучше понимая мотивацию и действия; выявлять факторы, влияющие на ситуацию, и анализировать противоречия. Современные образовательные технологии расширяют возможности использования кейсов, как подчеркивают Г.Е. Буранова и Ш.Э. Носирова [4, с.30]. Они отмечают потенциал кейс-методов в индивидуализации обучения, предоставляя каждому ученику уникальные образовательные материалы и задания, а также возможность обращаться за поддержкой к учителю.

Интерактивные занятия, такие как квесты, тоже входят в арсенал кейс-технологий. А.В. Эктов [42] подчеркивает, что квесты могут быть адаптированы под разные уровни обучения, помогая детям видеть взаимосвязи между различными дисциплинами. Результаты работы часто

представляются в виде презентаций, развивая навыки публичных выступлений.

Кейс-технология, по мнению Г.А. Пичугиной и А.И. Бондарчука [30], является мощным инструментом в образовательном процессе, стимулирующим не только освоение знаний, но и развитие критического мышления, творческих способностей и умений работать в команде. Она создает «ситуацию успеха», где каждый ученик может преодолеть трудности на уровне своей подготовки, что формирует положительное эмоциональное удовлетворение и повышает мотивацию к обучению.

М.А. Земба и Е.А. Лепетова отмечают, что ключевая особенность кейс-технологии заключается в том, что весь класс вовлечен в процесс обучения. Этот метод способствует созданию обстановки коллективного обучения, где каждый ученик может делиться собственными знаниями и опытом [17]. Такая вовлеченность позволяет детям брать на себя часть ролей, обычно отведенных педагогу, что усиливает мотивацию к учебе и укрепляет уверенность в собственных силах.

Посредством кейс-технологий младшие школьники учатся взвешивать альтернативные решения в условиях неопределенности, что особенно актуально в нынешнем обществе, где информация и обстоятельства меняются стремительно. Соединение теории с практикой позволяет ученикам видеть реальное применение знаний, делая процесс обучения более значимым и осмысленным. Кроме того, технология создает «ситуацию успеха» для каждого ребенка, в которой они чувствуют себя комфортно и уверенно, готовые к экспериментам и поиску нестандартных решений, что способствует более глубокому усвоению материала.

М.А. Земба и Е.А. Лепетова выделяют несколько форматов кейсов [17]:

1. Печатные кейсы включают графики, таблицы, диаграммы и иллюстрации, делая их наглядными и доступными для восприятия.

2. Мультимедийные кейсы, интегрирующие аудиовизуальные элементы, зависят от технической оснащенности и становятся все популярнее.

3. Видеокейсы, использующие фильмы и видеоматериалы, позволяют воспринимать информацию динамично и интересно.

Работа с кейсами может проводиться как в индивидуальном, так и групповом формате, что помогает учитывать различные подходы к обучению и предпочтения учеников. Результаты предлагают оформлять устно или письменно, что развивает умения публичных выступлений и письменной коммуникации. Современные технологии предоставляют возможность мультимедийного представления результатов, делая информацию более визуализированной и понятной для всех участников процесса.

Ученикам можно задавать кейсы как на занятиях, так и в виде домашнего задания [17], что позволяет педагогам адаптировать их под свои классы или использовать уже зарекомендовавшие себя кейсы.

Рассмотрим некоторые ключевые методы кейс-технологий (по А.И. Бондарчуку и Г.А. Пичугиной) [30]:

1. Метод инцидентов: Акцентирован на самостоятельном поиске и обработке информации, развивает критическое мышление и умение систематизировать данные. Использование цифровых ресурсов может сделать процесс эффективнее.

2. Метод разбора деловой корреспонденции (баскетметод): Включает работу с документами, учит анализировать и принимать решения. Электронные системы документооборота могут усилить актуальность данного метода.

3. Игровое проектирование: Стимулирует создание проектов в группе, развивает креативное мышление и командный дух.

4. Ситуационно-ролевая игра: Инсценировки социальных, правовых или исторических ситуаций, способствуют развитию эмпатии и понимания различных точек зрения.

5. Метод дискуссии: Обмен мнениями в конструктивной среде развивает навыки аргументации и критическое мышление, технологические средства (форумы, видеоконференции) могут расширить его возможности.

Таким образом, кейс-технологии — это мощный инструмент формирования у младших школьников осознанного отношения к своему здоровью и образу жизни, предоставляя возможности для анализа, обсуждения и нахождения решений реальных проблем в увлекательной и стимулирующей обстановке.

1.3 Организационно-педагогические условия использования кейс-технологий по формированию культуры здоровья младших школьников

Согласно нашей гипотезе о том, что процесс формирования культуры здоровья младших школьников будет протекать более успешно при определённых организационно-педагогических условиях, а именно первое организационно-педагогическое условие – **будут использованы кейс-технологии по формированию культуры здоровья во внеурочной деятельности**, которые будут способствовать развитию знаний, умений и навыков, необходимых для поддержания здорового образа жизни.

По мнению С.И. Карабаевой и М.В. Мироновой, при организации внеурочных мероприятий в рамках кейс-технологий важно учитывать возрастные особенности и интересы детей [20]. Например, можно разработать кейсы, посвящённые правильному питанию, физической активности или профилактике заболеваний, а групповая работа над такими задачами будет способствовать не только развитию аналитических навыков, но и формированию социальных компетенций.

Использование таких кейсов во внеурочной деятельности помогает повысить осведомлённость младших школьников о здоровье, развивает

критическое мышление и укрепляет их мотивацию к здоровому образу жизни.

Как считает А.С. Нестерчук, в качестве метода кейс-технологий эффективны ситуационные задачи, посвящённые вопросам здоровья и здорового образа жизни [27]. Эти задачи могут быть разработаны с учётом реальных сценариев, с которыми могут столкнуться младшие школьники в повседневной жизни. В рамках данной формы работы, дети группируют и анализируют информацию, принимая решения, которые отражают их понимание здорового образа жизни. К примеру, первый кейс может касаться выбора питания: как составить сбалансированный рацион для активного образа жизни? Младшие школьники исследуют влияние различных продуктов на здоровье и учатся делать осознанный выбор, опираясь на научные данные и рекомендации специалистов. Следующий кейс может быть связан с физической активностью: что выбрать — занятия в спортзале или пробежки на свежем воздухе? Здесь детям важно рассмотреть не только физическую нагрузку, но и психологические аспекты, такие как мотивация и индивидуальные предпочтения человека. Далее следующий кейс можно посвятить вопросам ментального здоровья: как справляться со стрессом в повседневной жизни? Учащиеся анализируют различные стратегии, такие как медитация, хобби, и общение с близкими. Здесь фокус будет не только на методах управления стрессом, но и на значении эмоционального благополучия для общего здоровья.

В качестве примера рассмотрим можно рассмотреть ситуационную задачу на тему: «Экспедиция в страну Здоровья», целью которой будет являться формирование представлений о ЗОЖ.

Младшим школьникам даётся следующая ситуация-инструкция: «Представьте, что вы все вместе отправились в увлекательную экспедицию в страну здоровья. Во время данной экспедиции ваша группа путешественников сталкивается с различными ситуациями, которые помогут вам осознать, как важно заботиться о своём здоровье».

На первом (вступительном) этапе педагог знакомит детей с определением таких понятий, как «здоровье» и «здоровый образ жизни», также об основных правилах, соблюдая которые можно сохранить своё здоровье.

На втором (экспедиция) этапе дети отправляются в «экспедицию», где возникают различные ситуации-задания, которые необходимо коллегиально разрешить, а именно:

1. Что же такое здоровье и здоровый образ жизни? Как сохранить своё здоровье в экспедиции?

2. Как правильно нужно питаться в экспедиции, чтобы сохранить своё здоровье? Какие продукты необходимо взять с собой? Объясните свой выбор.

3. Как правильно заботиться о своём теле в ходе экспедиции? Что нужно взять из гигиенических предметов?

4. Какие вредные привычки могут быть опасны для здоровья в ходе экспедиции? И почему?

5. Важно ли делать в ходе экспедиции «привалы», отдыхать? И почему?

На третьем (итоговом) этапе младшими школьниками подводятся итоги и делаются основные выводы по каждой предложенной задаче.

Данная ситуационная задача будет способствовать формированию и привитию основных правил ведения здорового образа жизни, что в свою очередь сформирует у них более ответственный подход к сохранению своего здоровья.

Другой аспект здорового образа жизни — это использование технологий для мониторинга здоровья (Н.Ю. Мищенко) [26]. Кейс может предложить младшим школьникам рассмотреть приложения для отслеживания физической активности и питания. Обсуждение включает преимущества и недостатки технологий, их влияние на мотивацию и привычки. Заключительный кейс может быть посвящен социальным

аспектам здоровья: как поддерживать здоровые отношения с окружающими и избегать токсичной среды? Участники формируют стратегии достижения гармонии в межличностных отношениях, осознавая их важность для общего физического и психического состояния.

И.В. Волкова предлагает разработать ситуационные задачи *в виде последовательно развивающихся событий, к примеру, про их сверстника-ученика в виде рассказа, выбрав* темы – актуальные события из реальной жизни, которые привлекают их внимание и вызывают искренний интерес, связанный со здоровым образом жизни и культурой здоровья [10].

Таким образом, использование ситуационных задач с младшими школьниками позволяет не только развивать навыки критического мышления, но и формировать у них устойчивые привычки к ведению здорового образа жизни.

В качестве следующего метода кейс-технологий, по мнению Ю.М. Гужовой, можно использовать с младшими школьниками метод дискуссии, направленный на формирование культуры здоровья [15]. Данный подход позволит создать активное обучающее пространство, где учащиеся могут делиться своими мнениями, задавать вопросы и исследовать различные аспекты здорового образа жизни. Применение дискуссий способствует развитию критического мышления, улучшению навыков общения и формированию командного духа в ученическом коллективе. В ходе таких дискуссий можно обсуждать важные темы, такие как здоровое питание, физическая активность и психоэмоциональное благополучие. В рамках данного метода для начала необходимо представить учащимся конкретные ситуации (кейсы), требующие анализа и принятия решений. Затем, руководствуясь методикой дискуссии, дети будут проявлять свою активность, высказывая идеи и оценивая предложения своих сверстников.

Кроме того, вовлечение детей в процесс обсуждения будет повышать их мотивацию к получению новых знаний, создавая у них при этом чувство ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих. Данный

метод также научит их работать в команде, т.к. обсуждая кейсы, они не только обмениваются мнениями, но и учатся учитывать различные точки зрения, что будет способствовать развитию эмпатии и уважения к окружающим.

При использовании данного метода важно отметить роль педагога, который чаще всего выступает в роли фасилитатора, направляя при этом обсуждение, поддерживая активность и инициативу младших школьников (Г.Ф. Ворончихина) [11]. Это будет давать возможность каждому ребенку почувствовать себя услышанным и значимым, что в последующем укрепит доверие в ученической группе и будет способствовать созданию комфортной учебной атмосферы. Кроме того, применяя метод дискуссий, можно интегрировать знания из различных областей, таких как биология, психология и социальные науки. Это будет способствовать более глубокому восприятию темы здоровья, и формировать целостное представление о важности здорового образа жизни. Учащиеся начнут видеть связь между своими действиями и последствиями для здоровья, что станет основой для принятия более осознанных решений в будущем.

В качестве примера рассмотрим дискуссию на тему «Правила здорового питания» для младших школьников, с целью формирования важности соблюдения правил здорового питания для поддержания собственного здоровья.

Первый этап дискуссии включает в себя вступительную беседу педагога о том, что такое еда и какие правила здорового питания имеются.

На втором этапе педагог просит детей ответить на следующие вопросы:

1. Какие продукты являются «здоровыми»? Объясните свой выбор.
2. А какие продукты считаются вредными для организма человека? Объясните свой выбор.
3. Почему важно придерживаться здорового питания?

4. Какие могут быть последствия у человека неправильного питания?

На третьем этапе в ходе дискуссии дети с помощью наводящих вопросов педагога дети формулируют постулаты здорового питания.

На четвёртом этапе подводятся итоги и формулируются выводы дискуссии по правилам здорового питания.

Далее в качестве метода кейс-технологий по формированию культуры здоровья с младшими школьниками, как считает Н.Н. Карпова, можно использовать квест-игры, включающие в себя обучение правилам правильного питания, развитие навыков саморегуляции и управления своими эмоциями [21]. Квест-игры станут эффективным инструментом для вовлечения младших школьников в изучение правил правильного питания и основ здорового образа жизни. В ходе игр дети не только познакомятся с полезными продуктами и их влиянием на организм, но также получат возможность применять эти знания на практике. Квест-игра требует командной работы, что будет способствовать развитию социальных навыков и умений общаться.

По мнению Т.Т. Щелиной и А.О. Чудаковой, одной из ключевых целей таких квестов может стать обучение навыкам саморегуляции, где младшие школьники будут сталкиваться с различными ситуациями, требующими принятия верных решений, к примеру, от выбора между сладостями и фруктами до умений останавливать себя в момент переедания [41, с.146]. Этот опыт может им помочь научиться контролировать свои желания и эмоции. Также важной составляющей квестов могут быть задания, направленные на развитие эмоциональной грамотности, в ходе которых, к примеру, младшие школьники находили бы решения конфликтов, учились бы работать с собственными эмоциями и правильно выражать свои чувства.

После завершения квест-игры педагогу важно проводить обсуждение, чтобы дети могли поделиться своими впечатлениями и обсудить, что им

больше всего понравилось, запомнилось, и как они могут применять полученные знания в своей повседневной жизни. Квест-игры позволят детям не только получить новые знания о культуре здоровья, но и применить их на практике, ведь они будут учиться работать в команде, распределять роли и задачи, принимать решения и нести за них ответственность.

В качестве примера рассмотрим квест-игру «Утренняя зарядка – это здорово!», цель которой рассказать о важности и пользе утренней зарядки для сохранения здоровья и отличного настроения на целый день.

В качестве оборудования необходимы плакаты с наглядным изображением различных комплексов физических упражнений, пазлы со спортивным инвентарём, карточки с различными заданиями.

На первом (вступительном) этапе педагог в ходе беседы рассказывает о необходимости выполнения утренней зарядки для сохранения здоровья: «разбудить» тело, укрепить мышцы, улучшить кровообращение, создать отличное настроение на весь день.

Далее младшие школьники делятся на команды по 5-8 человек, выбирают название своей команды и капитана.

Следующий (основной) этап включает в себя собственно квест, где дети получают карточки с заданиями, которые в последующем им необходимо выполнить, чтобы пройти квест-игру. Задания могут быть следующими:

1. Найти нужный плакат с изображениями упражнений утренней зарядки. Обосновать свой выбор.
2. Решить кроссворд, где могут быть зашифрованы сами названия упражнений утренней зарядки.
3. Собрать пазлы с изображениями спортивного инвентаря, ответить на вопрос, что можно из этого использовать в ходе упражнений утренней зарядки.
4. Отгадать загадки на данную тематику.

На последнем (итоговом) этапе квест-игры подводятся итоги, формулируются выводы и определяется команда-победитель.

Таким образом, квест-игры дают возможность не только усваивать теоретическую информацию, но и осваивать практические навыки, что будет способствовать формированию культуры здоровья в их жизни.

Следующим не менее важным организационно-педагогическим условием является **организация работы с родителями по формированию культуры здоровья младших школьников, которая будет способствовать** укреплению семейных связей, формированию здорового образа жизни и повышению уровня здоровья детей. Данное условие **включает** в себя несколько ключевых аспектов (Е.Н. Белоус, М.А. Ерофеева) [34]:

Информирование родителей о важности здорового образа жизни: проведение родительских собраний, лекций и консультаций, где педагоги и различные специалисты могут рассказать о влиянии здорового образа жизни на физическое и психическое развитие детей. Такой подход позволяет родителям лучше понять, как создать благоприятные условия для развития своих детей. Они могут получить рекомендации по организации правильного питания, физической активности и режима дня. Также можно обсудить вопросы профилактики заболеваний, развития навыков самоконтроля и управления эмоциями.

Вовлечение родителей в процесс формирования культуры здоровья: организация совместных мероприятий, таких как квест-игры, спортивные соревнования, конкурсы рисунков и плакатов на тему здоровья, которые помогут укрепить связь между школой и семьёй. Такие мероприятия позволят родителям лучше понять, чем живут их дети в школе, какие у них интересы и ценности. Дети, в свою очередь, увидят, что родители поддерживают их увлечения и разделяют их взгляды на здоровый образ жизни. Это поможет укрепить семейные связи и сформировать общие цели и задачи по укреплению здоровья.

Психологическая поддержка родителей – это предоставление информации о возрастных особенностях детей, способах разрешения конфликтов и методах воспитания, которые способствуют формированию здоровой личности. Именно психологическая поддержка родителей нередко включает в себя не только предоставление какой-либо информации, но и предусматривает оказание практической помощи.

Различные специалисты (например, педагог-психолог, медицинский работник и т.п.) могут проводить индивидуальные консультации, в ходе которых родители смогут обсудить с ними тревожащие их вопросы и возникающие проблемы в детско-родительских отношениях. Также педагог может организовать различные групповые занятия с использованием мозгового штурма, на которых сами родители смогут обменяться опытом, получить поддержку и советы от других участников. Также психологическая поддержка родителей может быть оказана в рамках индивидуальной помощи, это поможет им лучше понять своего ребёнка, его индивидуальность, имеющиеся у него потребности и особенности психологического развития, что в свою очередь даст им возможность в выборе наиболее подходящего метода воспитания или более успешного разрешения возникающих детско-родительских конфликтов.

Обучение родителей практическим навыкам: проведение мастер-классов по оказанию первой помощи, правильному питанию, режиму дня и другим аспектам здорового образа жизни. Такие мастер-классы помогут самим родителям лучше понять, как именно сформировать у своих детей здоровые привычки. Также родители младших школьников смогут использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни, что положительно скажется, в том числе, и на их собственном здоровье и благополучии.

Привлечение специалистов: сотрудничество с врачами, психологами, тренерами и другими специалистами, которые могут оказать помощь и поддержку родителям в формировании культуры здоровья у

детей. В рамках данного сотрудничества администрация школы может создать комплексную программу поддержки родителей и их детей, где, к примеру, врачи могут провести групповые и индивидуальные медицинские консультации, а также рассказать о важности здорового образа жизни и его сохранении. Психологи смогут оказать помощь в том, чтобы лучше разобраться с эмоциональными аспектами воспитания и научить использовать более эффективные стратегии в ходе межличностного взаимодействия со своими детьми. Тренеры по физической культуре могут рассказать о важности занятий спортом и предложить разнообразные комплексы упражнений, к примеру, утренних зарядок, способствующих укреплению здоровья.

Далее рассмотрим особенности проведения квест-игр с родителями, как увлекательный и интерактивный способ их вовлечения в процесс формирования культуры здоровья у их детей. Квест-игра позволяет не только провести время с пользой, но и укрепить семейные связи, а также повысить осведомленность родителей о важности здорового образа жизни. Организация квест-игры требует тщательной подготовки от педагога. Важно определить цели и задачи мероприятия, разработать сценарий и маршрут, подготовить необходимые материалы и оборудование. Также необходимо учесть возрастные особенности младших школьников и интересы их родителей.

По мнению С.И. Карабаевой и М.В. Мироновой, сценарий квест-игры может включать в себя различные задания и конкурсы, связанные с формированием культуры здоровья [20]. Например, можно предложить родителям и детям пройти по маршруту, на котором они будут выполнять задания, связанные с правильным питанием, физической активностью, гигиеной и другими аспектами здорового образа жизни. После завершения квест-игры можно организовать обсуждение полученных знаний и опыта. Это позволит участникам поделиться своими впечатлениями и обсудить, как они планируют применять полученные знания в повседневной жизни.

Организация работы с родителями по формированию культуры здоровья младших школьников требует комплексного подхода и совместных усилий педагогов и родителей. Это поможет создать здоровую и гармоничную среду для развития детей.

Таким образом, важно интегрировать в кейс-технологии элементы игры, что делает процесс обучения более увлекательным и запоминающимся для младших школьников. Использование ситуационных задач, квест-игр и метода дискуссии позволит им на практике применять теоретические знания, полученные об основах здорового образа жизни. Это не только повышает мотивацию, но и способствует созданию безопасной и поддерживающей атмосферы для обсуждения личных и общественных вопросов о здоровье. Также важно вовлекать родителей в этот процесс, что создаст единое поле для общения и обмена опытом, что крайне важно для формирования у школьников устойчивых привычек.

Выводы по 1 главе

В ходе проведения теоретического анализа по проблеме формирования культуры здоровья у младших школьников с использованием кейс-методов, были сделаны следующие выводы:

1. Понятие «здоровье» рассматривается как состояние физического, умственного и психического благополучия. Основное содержание процесса формирования здорового образа жизни младших школьников составляют комплексные оздоровительные мероприятия (оптимально организованный режим дня, систематические занятия физическими упражнениями), под здоровым образом понимаем образ жизни человека, направленный на укрепление здоровья и профилактику заболеваний;

2. Кейс-технология — это интерактивная технология для краткосрочного обучения на основе реальных или вымышленных ситуаций, направленная не столько на освоение знаний, сколько на формирование у

учащихся новых качеств и умений. Кейс-технологии, будучи динамичным и интерактивным инструментом, способны эффективно влиять на формирование осознанного отношения младших школьников к собственному здоровью.

3. В качестве особенностей использования кейс-технологий при формировании культуры здоровья были определены следующие организационно-педагогические условия: **использование кейс-технологий по формированию культуры здоровья во внеурочной деятельности и организация работы с родителями по формированию культуры здоровья младших школьников.**

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КЕЙС-ТЕХНОЛОГИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Изучение уровня культуры здоровья младших школьников с использованием кейс-технологий

Экспериментальное исследование было проведено на базе МБОУ «Новоаганская ОСШ №1» пгт Новоаганск Нижневартовского района Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

Согласно цели экспериментальной работы о том, чтобы выявить и экспериментальным путем проверить организационно-педагогические условия использования кейс-технологий по формированию культуры здоровья у младших школьников, были сформированы две выборки:

- 1 группа – это экспериментальная, состоящая из 20 человек – учеников 3 А класса;
- 2 группа – контрольная, которую также составили 20 человек – учеников 3 Б класса.

Данное исследование с младшими школьниками мы провели в ходе следующих этапов:

1 этап – констатирующий, который включал в себя входную диагностику по изучению уровня сформированности культуры здоровья у младших школьников с использованием психодиагностических методик, подобранных на 1 этапе.

2 этап – формирующий, где были разработаны организационно-педагогические условия использования кейс-технологий с целью формирования культуры здоровья младших школьников и апробированы с детьми только в экспериментальной группе.

3 этап – обобщающий, включающий в себя итоговую диагностику по изучению уровня сформированности культуры здоровья у младших

школьников с использованием тех же психодиагностических методик, что и на констатирующем этапе исследования.

На основе проведённого теоретического анализа психолого-педагогической литературы и рассмотренных определений таких понятий, как «здоровье», «культура здоровья» и «здоровый образ жизни», были выделены показатели и критерии сформированности культуры здоровья применительно к младшему школьному возрасту, а также разработана характеристика уровней их сформированности у младших школьников и подобран в соответствии с этим необходимый психодиагностический инструментарий, который отображен в таблице 1.

Таблица 1 – Критерии процесса формирования культуры здоровья

критерии	показатели	диагностические методы
когнитивный	– наличие знаний о здоровье и способах его сохранения; – осознание необходимости соблюдения норм и ценностей разных аспектов культуры здоровья (знание правил пользования средствами личной гигиены, организации режима питания, оказания первой помощи).	игра-дискуссия «Здоровый образ жизни. Что это такое?», квест-игра «Здоровый образ жизни школьника», ситуационная задача № 1,
поведенческий	– активное и грамотное применение знаний о культуре здоровья в повседневной жизни; – инициативность и активность в овладении способами ЗОЖ; – самоконтроль собственной деятельности с учетом сохранения и укрепления здоровья	игра-дискуссия «Страна здоровья», ситуационные задачи № 2, 3, 4, 5
эмоциональный	– желание, заинтересованность и потребность к овладению способами сохранения и укрепления собственного здоровья; – сознательное и активное отношение к сохранению и укреплению здоровья.	квест-игра «Быть здоровым – Здорово», ситуационные задачи № 6, 7

В соответствии с выделенными нами критериями и показателями была использована трехуровневая шкала сформированности культуры здоровья младших школьников, которая в себя включала высокий, средний и низкий уровни и отображена в таблице 2.

Таблица 2 – Уровни сформированности культуры здоровья у младших школьников

№ п/п	уровень	описание уровня
1.	высокий уровень	у ребенка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни, он имеет четкое представление о понятии «здоровье» и связывает его с состоянием человека, окружающей среды; уверенно называет полезные и вредные привычки и объясняет их влияние на состояние здоровья; понимает значение гигиенических процедур и закаливания для здоровья, осведомлен о правилах организации режима питания, личной гигиены, также старается его укреплять через занятия спортом, питание и соблюдение правил здорового образа жизни
2.	средний уровень	ребенок имеет достаточный уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни, о понятии «здоровье», связывает его с состоянием человека, с помощью взрослого устанавливает связь между здоровьем и окружающей средой; частично имеет представление о полезных и вредных привычках, с помощью наводящих вопросов определяет их влияние на здоровье; понимает значение некоторых гигиенических процедур, способы и значение закаливания называет с помощью взрослого, но всё же не достаточно осведомлен о правилах организации режима питания, личной гигиены, спортом занимается редко
3.	низкий уровень	ребенок имеет недостаточный уровень представлений нет системных представлений о понятии «здоровье» как состоянии человека, не связывает его с состоянием окружающей среды; не может рассказать о вредных привычках, полезные привычки называет с помощью наводящих вопросов, не может определить их влияние на здоровье; имеет расплывчатое представление о закаливании и его способах, о значении гигиенических процедур и занятием спортом

Рассмотрим более подробно психодиагностические методики по изучению уровня сформированности культуры здоровья у младших школьников.

1. Анкета для учащихся 3 классов «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» Ю.В. Науменко (см.приложение 1).

Цель анкеты: изучить отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни, а также *использование знаний о культуре здоровья в повседневной жизни.*

Данная анкета включает в себя 10 вопросов с готовыми ответами на выбор детей.

После проведения и обработки, все полученные показатели делятся на следующие уровни:

- высокий уровень – 51-77 баллов;
- средний уровень – 26-50 баллов;
- низкий уровень – 0-25 баллов.

Данная анкета была проведена в группах от 5 до 10 младших школьников.

2. Беседа «Незаконченные предложения о здоровье» Л.Г. Касьяновой (см.приложение 2).

Цель беседы: выявить заинтересованность и потребность к овладению способами сохранения и укрепления собственного здоровья, а также насколько сознательно и активно ребёнок относится к сохранению и укреплению своего здоровья.

Данная беседа была проведена с каждым учеником *исключительно* индивидуально, ответы их стенографировали на отдельном бланке.

Беседа включает в себя 6 вопросов, на которые ребёнок должен дать ответ в произвольной форме.

После проведения беседы и её обработки, все полученные показатели делятся на следующие уровни:

- высокий уровень – 10-12 баллов;
- средний уровень – 5-9 баллов;
- низкий уровень – 0-4 баллов.

На констатирующем этапе исследования была проведена входная диагностика с целью изучению уровня сформированности культуры здоровья у младших школьников.

Рассмотрим полученные показатели у младших школьников в экспериментальной и контрольной группах по проведённой анкете для учащихся 3 классов «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» Ю.В. Науменко.

Результат по когнитивному критерию культуры здоровья у младших школьников в экспериментальной и контрольной группах на констатирующем этапе представлен в таблице 3 и на рисунке 4.

Таблица 3 – Результаты изучения уровня сформированности по когнитивному критерию культуры здоровья у младших школьников

группа	уровни сформированности по когнитивному критерию культуры здоровья					
	Высокий		средний		низкий	
	%	чел.	%	чел.	%	чел.
экспериментальная	20	4	30	6	50	10
контрольная	15	3	30	6	55	11

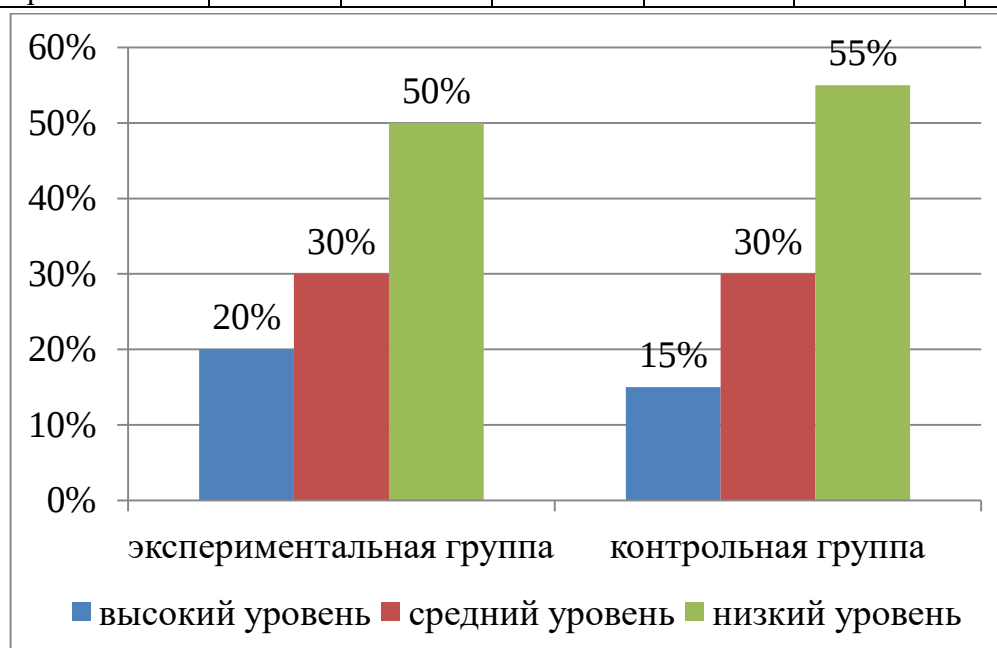


Рисунок 4 – Показатели изучения уровня сформированности по когнитивному критерию культуры здоровья у младших школьников на констатирующем этапе исследования

По полученным результатам, которые отображены на данном рисунке, мы видим, что между группами младших школьников каких-либо различий в уровне сформированности по когнитивному и поведенческому критерию культуры здоровья нет.

Так, высокий уровень сформированности когнитивного критерия культуры здоровья выявлен у 20% - 4 детей в экспериментальной группе и у 15% - 3 детей в контрольной группе. Младшие школьники обладают хорошими знаниями о здоровом образе жизни, правильном питании, гигиене и физической активности, они понимают важность заботы о своём

здоровье и могут объяснить, почему это важно, они способны анализировать информацию о здоровье и применять полученные знания на практике.

Средний уровень сформированности данного критерия обнаружен у 30% - 6 детей в экспериментальной и в контрольной группах. Младшие школьники имеют базовые знания о здоровом образе жизни, но не всегда могут применять их на практике, они могут испытывать трудности с анализом информации о здоровье и принятием обоснованных решений.

Низкий результат по уровню сформированности когнитивного критерия культуры здоровья продиагностирован у 50% - 10 детей в экспериментальной группе и у 55% - 11 детей в контрольной группе. Младшие школьники характеризуются отсутствием знаний о здоровом образе жизни и отличаются неправильными представлениями о заботе своего здоровья, они могут не понимать важность заботы о своём здоровье и не интересоваться какой-либо информацией о ведении здорового образа жизни.

Результат по поведенческому критерию культуры здоровья у младших школьников в экспериментальной и контрольной группах на констатирующем этапе представлен в таблице 5 и на рисунке 6.

Таблица 5 – Результаты изучения уровня сформированности по поведенческому критерию культуры здоровья у младших школьников

группа	уровни сформированности по поведенческому критерию культуры здоровья					
	Высокий		средний		низкий	
	%	чел.	%	чел.	%	чел.
экспериментальная	10	2	25	5	65	13
контрольная	15	3	20	4	65	13

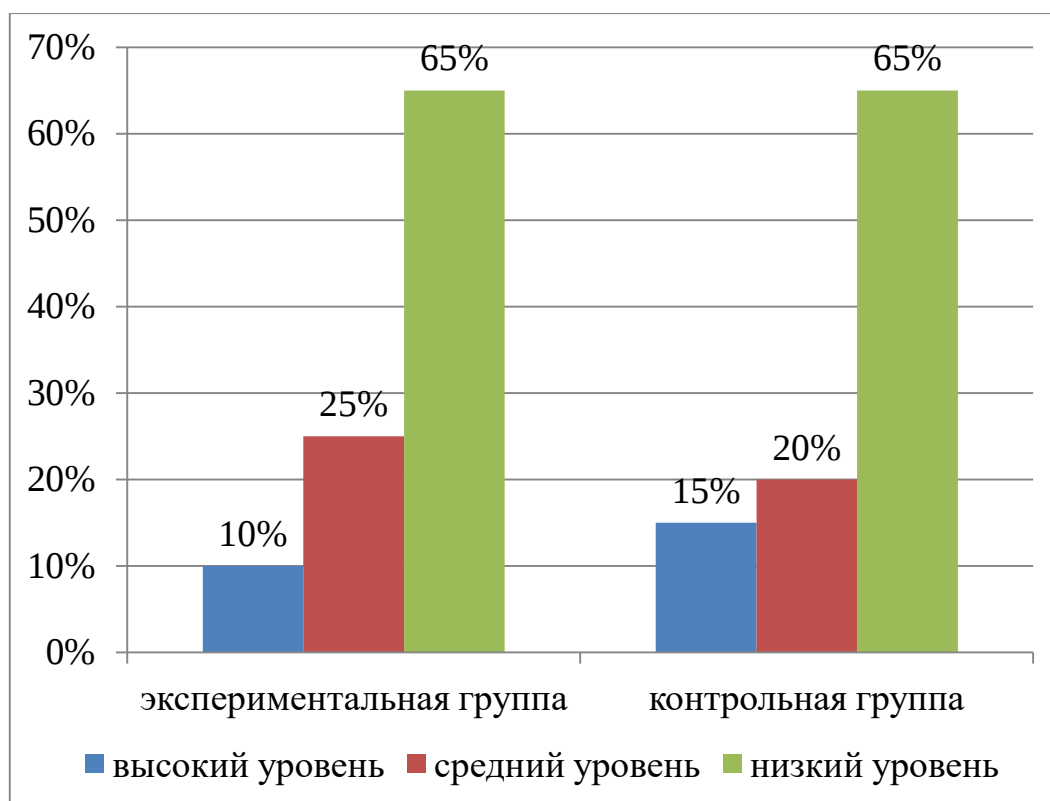


Рисунок 6 – Показатели изучения уровня сформированности по поведенческому критерию культуры здоровья у младших школьников на констатирующем этапе исследования

По полученным результатам, которые отображены на данном рисунке, видно, что между группами младших школьников каких-либо различий в уровне сформированности по поведенческому критерию культуры здоровья нет.

Так, высокий уровень сформированности поведенческого критерия культуры здоровья выявлен у 10% - 2 детей в экспериментальной группе и у 15% - 3 детей в контрольной группе. Данные младшие школьники соблюдают режим дня: встают и ложатся спать вовремя, чередуют учёбу, отдых и сон, выделяют время для приёма пищи и физической активности; питание у них достаточно разнообразно и сбалансировано, они не злоупотребляют фастфудом, регулярно занимаются спортом или другими видами физической активности, понимают важность движения для здоровья и хорошего самочувствия, соблюдают правила личной гигиены, не имеют вредных привычек.

Средний уровень сформированности данного критерия обнаружен у 25% - 5 детей в экспериментальной группе и у 20% - 4 детей в контрольной группе. Младшие школьники отличаются наличием некоторых отклонений от идеального здорового образа жизни, они могут иногда нарушать расписание и режим дня, неправильно питаться или не уделять достаточно времени спорту и физической активности; однако в целом они стараются вести здоровый образ жизни и понимают важность заботы о своём здоровье.

Низкий результат по уровню сформированности поведенческого критерия культуры здоровья продиагностирован у 65% - 13 детей в экспериментальной и в контрольной группах. Младшие школьники характеризуются наличием множества вредных привычек и несоблюдением основных правил здорового образа жизни (к примеру, в еде: злоупотреблять фастфудом, сладостями и газировкой), редко занимаются спортом или вообще не заниматься им, не соблюдают правила личной гигиены и плохо справляются со стрессом.

Таким образом, младшие школьники в обеих группах практически имеют схожие показатели в уровне сформированности когнитивного и поведенческого критериев культуры здоровья, а именно больше половины детей обладают достаточно низким уровнем данных параметров.

Рассмотрим полученные показатели у младших школьников в экспериментальной и контрольной группах по проведённой беседе «Незаконченные предложения о здоровье» Л.Г. Касьяновой, которая диагностирует эмоциональный критерий культуры здоровья и представлена в таблице 7 и на рисунке 8.

Таблица 7 – Результаты изучения уровня сформированности по эмоциональному критерию культуры здоровья у младших школьников

группа	уровни сформированности по эмоциональному критерию культуры здоровья					
	Высокий		средний		низкий	
	%	чел.	%	чел.	%	чел.
экспериментальная	15	3	30	6	55	11
контрольная	10	2	35	7	55	11

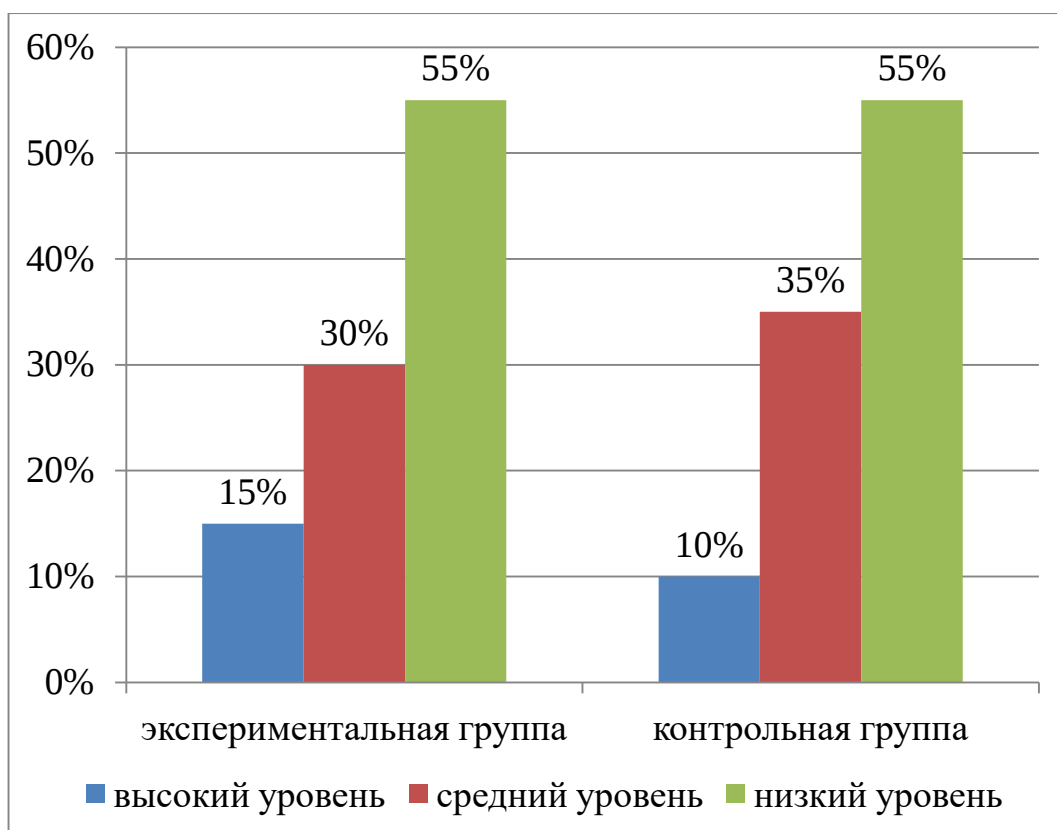


Рисунок 8 – Показатели изучения уровня сформированности по эмоциональному критерию культуры здоровья у младших школьников на констатирующем этапе исследования

По полученным результатам, которые отображены на данном рисунке, видно, что между группами младших школьников каких-либо различий в уровне сформированности по эмоциональному критерию культуры здоровья нет.

Так, высокий уровень сформированности по эмоциональному критерию культуры здоровья выявлен у 15% - 3 детей в экспериментальной группе и у 10% - 2 детей в контрольной группе. Младшие школьники позитивно относятся к своему здоровью и осознают его ценность, они понимают, что здоровье — это не только отсутствие болезней, но и общее благополучие, они способны управлять своими эмоциями и справляться со стрессом, находить позитивные моменты в жизни и не заикливаться на актуальных проблемах; также им интересна любая информация о здоровом образе жизни, полученные знания в этой области они стремятся применять на практике.

Средний уровень сформированности данного критерия был обнаружен у 30% - 6 детей в экспериментальной группе и у 35% - 7 детей в контрольной группе. Младшие школьники в целом позитивно относятся к своему здоровью, но не всегда осознают его ценность, они могут испытывать трудности с управлением эмоциями и справляются со стрессом не всегда успешно.

Низкий показатель по уровню сформированности эмоционального критерия культуры здоровья продиагностирован у 55% - 11 детей в экспериментальной и в контрольной группах. Младшие школьники характеризуются негативным отношением к своему здоровью, у них отсутствует какой-либо интерес к информации о здоровом образе жизни, также они могут испытывать трудности с управлением своими эмоциями и не умеют справляться со стрессом, им может быть сложно, обсуждать своё здоровье и принимать решения, связанные с заботой о нём

Таким образом, большинство детей на данном возрастном периоде, как в экспериментальной, так и в контрольной группах обладают несколько сниженным уровнем сформированности эмоционального критерия культуры здоровья.

Далее все полученные результаты по проведённым психодиагностическим методикам были суммированы и выведен общий уровень сформированности культуры здоровья, которые представлен в таблице 9 и на рисунке 10.

Таблица 9 – Результаты изучения общего уровня сформированности культуры здоровья у младших школьников

группа	уровни сформированности культуры здоровья					
	Высокий		средний		низкий	
	%	чел.	%	чел.	%	чел.
экспериментальная	15	3	30	6	55	11
контрольная	15	3	25	5	60	12

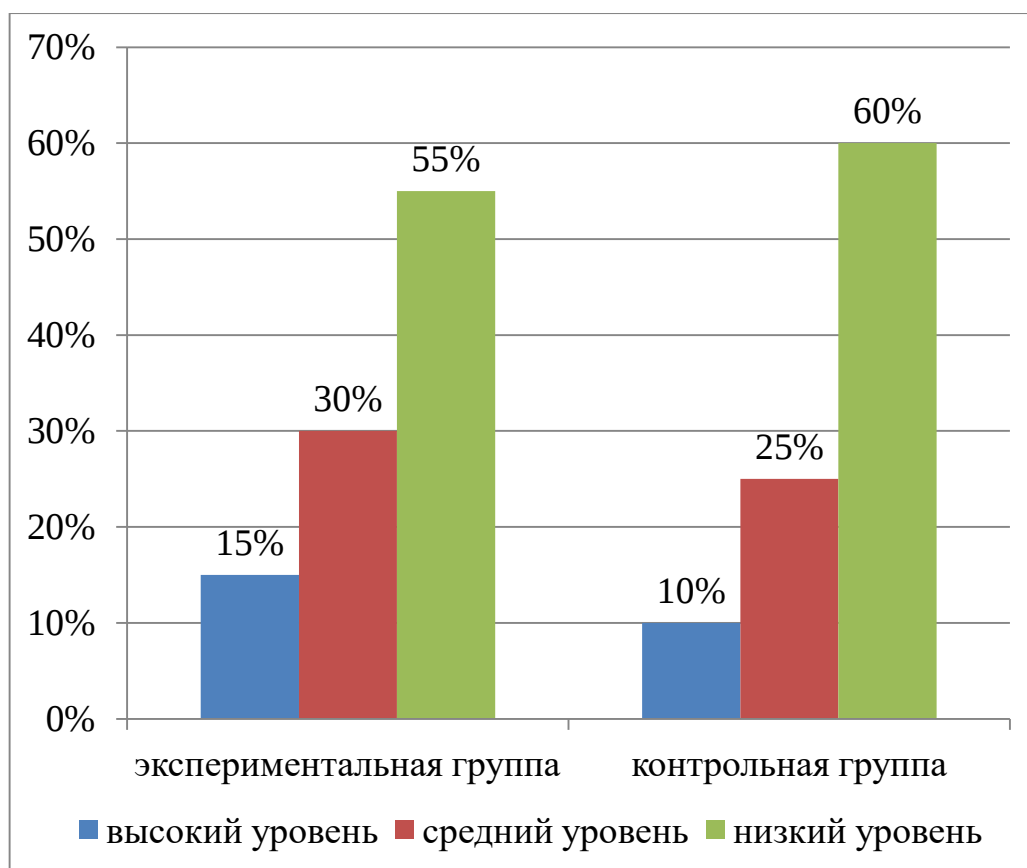


Рисунок 10 – Показатели изучения общего уровня сформированности культуры здоровья у младших школьников на констатирующем этапе исследования

По полученным результатам, которые отображены на данном рисунке, видно, что между группами младших школьников каких-либо различий в общем уровне сформированности культуры здоровья нет.

Общий высокий уровень сформированности культуры здоровья выявлен у 15% - 3 детей в экспериментальной и в контрольной группах. У данных младших школьников «здоровье» является достаточно личностно значимой ценностью, они знают основные правила здорового образа жизни, стараются следовать им, соблюдать выработанный распорядок дня, включать физические нагрузки и спорт, следить за гигиеной тела.

Средний общий уровень сформированности был обнаружен у 30% - 6 детей в экспериментальной группе и у 25% - 5 детей в контрольной группе. Эти дети также легко дают интерпретацию понятию «здоровья», ценят его, стараются придерживаться здорового образа жизни: закаливаться, по

возможности гулять на свежем воздухе, заниматься спортом, но не всегда это у них получается.

Низкий показатель по общему уровню сформированности культуры здоровья продиагностирован у 55% - 11 детей в экспериментальной группе и у 60% - 12 детей в контрольной группе. Младшие школьники практически не знают, что такое «здоровье», не могут его охарактеризовать, имеют расплывчатое представление в таких важных аспектах здорового образа жизни, как занятие спортом, закаливание, значение и соблюдение гигиенических процедур, т.е. «здоровье» для них не является какой-либо ценностью.

Таким образом, большинство детей на данном возрастном периоде, как в экспериментальной, так и в контрольной группах обладают несколько сниженным общим уровнем сформированности культуры здоровья.

Следовательно, в ходе констатирующего этапа исследования было выявлено, что преимущественно младшие дошкольники в обеих группах обладают низким уровнем культуры здоровья. Полученный результат на данном этапе исследования указывает на необходимость создания и реализации организационно-педагогических условий для младших школьников по формированию культуры здоровья, где, на наш взгляд, будет эффективна такая педагогическая технология, как кейс-технология.

2.2 Организационно-педагогические условия использования кейс-технологий по формированию культуры здоровья младших школьников

Исходя из полученных результатов констатирующего этапа экспериментального исследования, был проведён формирующий, а именно разработаны и реализованы организационно-педагогические условия использования кейс-технологий по формированию культуры здоровья только в экспериментальной группе младших школьников.

В рамках первого организационно-педагогического условия, а именно использование кейс-технологий с младшими школьниками по

формированию культуры здоровья во внеурочной деятельности, были применены следующие виды обучающих кейс-технологий, направленных на развитие осознанного и ответственного отношения к своему здоровью:

- 1) ситуационные задачи, посвящённые вопросам здоровья и здорового образа жизни;
- 2) метод дискуссии, направленный на формирование культуры здоровья;
- 3) квест-игры, включающие в себя обучение правилам правильного питания, развитие навыков саморегуляции и управления своими эмоциями.

Реализация первого организационно-педагогического условия основывалась на принципах использования кейс-технологий:

1. Доступность. Кейс-материалы должны быть понятны и интересны детям младшего школьного возраста, учитывая их возрастные характеристики и уровень развития.
2. Наглядность. Применение иллюстраций, фотографий, видео и других визуальных средств поможет детям лучше осознать суть проблем и пути их решения.
3. Практическая направленность. Кейс-задания должны быть связаны с реальными жизненными ситуациями, что позволит учащимся увидеть, как применить усвоенные знания и навыки в реальной жизни.
4. Сотрудничество. Работа над кейсами должна включать взаимодействие между учащимися, обмен мнениями и опытом, что будет способствовать развитию коммуникативных навыков и командного взаимодействия.
5. Системность. Применение кейс-технологий должно быть регулярным и последовательным, что позволит укрепить полученные знания и навыки и формировать культуру здоровья как интегрированную систему ценностей и установок.

6. Обратная связь. После занятий с использованием кейс-технологий нужно предоставить детям обратную связь, подводя итоги успехов и ошибок, а также предлагая пути для улучшения. Это поможет им осознать свои достижения и выявить области для дальнейшего роста.

7. Межпредметность. Кейс-технологии могут интегрировать знания и навыки из различных предметных областей, что позволяет детям увидеть связь между разными аспектами культуры здоровья и применять свои знания в разных контекстах.

8. Дифференциация. Методы кейс-технологий должны быть адаптированы к различным уровням подготовки учащихся, что даст возможность каждому работать в собственном темпе и выполнять задания, соответствующие его возможностям.

9. Позитивный подход. Кейс-технологии должны способствовать формированию позитивного отношения к здоровью, развивая навыки заботы о себе и окружающих. Это поможет детям осознать ценность здоровья и научиться брать ответственность за своё благополучие.

10. Профессионализм. Педагог, применяющий кейс-технологии, должен обладать компетенцией в области формирования культуры здоровья и уметь эффективно организовать работу с детьми, что обеспечит высокое качество образовательного процесса.

Данные принципы обеспечивали эффективность использования кейс-технологий в формировании культуры здоровья у младших школьников во внеурочной деятельности.

Рассмотрим более подробно реализацию данного условия использования кейс-технологий во внеурочной деятельности, а именно в ходе проведения классных часов два раза в неделю – понедельник и четверг.

Были проведены семь ситуационных задач в виде последовательно развивающихся событий про ученика 3 «В» Вити П., которые представлены в Приложении 4.

Все предъявленные ситуационные задачи были разработаны с учетом следующих требований:

1. Ситуационная задача представлена в форме рассказа.
2. Для создания ситуационных задач были выбраны темы, которые привлекают внимание учеников и вызывают искренний интерес, связанный со здоровым образом жизни и культурой здоровья.
3. В качестве материала для ситуационных задач использованы актуальные события из реальной жизни, что делает их современными.
4. Ситуационная задача вызывает сопереживание к главному персонажу Вите П. В представленном сценарии описана реальная ситуация, способствующая возникновению различных эмоций, таких как сочувствие, удивление, радость и гнев.
5. Ситуационные задачи учитывают возрастные особенности обучающихся.
6. Каждую из ситуационных задач зачитывали ученикам, после чего им предлагалось обдумать и найти наилучшее решение.

Рассмотрим проведённую с младшими школьниками ситуационную задачу №1, в ходе которой младшие школьники обсуждали важность соблюдения правил гигиены и особую осторожность при общении с уличными животными.

В начале ситуационной задачи было проведено с младшими школьниками обсуждение о том, что может произойти с Витей после того, как он покормил бездомного кота.

Далее с детьми был проведён анализ этой ситуации, где сами дети рассматривали основные причины заболевания главного героя.

Следующий этап включал в себя оценку детей поступка Вити: правильно ли он поступил или нет? И почему?

На последнем этапе дети практически самостоятельно сформулировали выводы, которые сделали в ходе обсуждения данной ситуационной задачи.

В ходе разбора и решения данной задачи, младшие школьники обсуждали особую важность соблюдения правил гигиены и осторожности при общении с животными, а также необходимость правильного питания для поддержания здоровья. Они смогли сделать хороший анализ по данной ситуации и дать надлежащую оценку поступка главного героя. Ученики сделали все необходимые выводы из данной ситуации, и осознавали особую важность в соблюдении осторожности при общении с бездомными животными, и о необходимости заботы о своём здоровье.

В целом, проведение данной квест-технологии во внеурочное время прошло достаточно успешно, младшие школьники проявляли активность, видно было их заинтересованность в ходе обсуждения, также использовали имеющиеся у них знания о ЗОЖ применительно к данной ситуации.

С младшими школьниками были проведены две игры-дискуссии:

1. игра-дискуссия «Здоровый образ жизни. Что это такое?», где мы ставили перед собой следующие цели:

- показать учащимся огромное значение соблюдения правил здорового образа жизни;
- сформировать у учащихся потребность соблюдения правил здорового образа жизни.

2. игра-дискуссия «Страна здоровья», где мы ставили следующие цели:

- дать представление о том, что такое здоровый образ жизни;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- добиться формирования активной позиции по данной проблеме;
- развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.

Рассмотрим непосредственно проведение игры-дискуссии на тему «Здоровый образ жизни. Что это такое?» с младшими школьниками.

В начале данной игры-дискуссии детей заинтересовали темой о ЗОЖ. Им был задан вопрос о том, почему такое внимание во всем мире уделено

данной проблеме, также предложили вспомнить имеющиеся пословицы и поговорки о здоровье человека. Данное вступление помогло им осознать важность данной темы и подготовиться к дальнейшему обсуждению. После чего с младшими школьниками поговорили о правилах гигиены режиме дня, сна и отдыха, домашних учебных занятиях и других аспектах для сохранения здоровья, каждый из них высказал своё мнение.

Следующий этап игры-дискуссии включал в себя рассказы учеников о том, как именно они сохраняют своё здоровье, что для этого делают.

Далее каждый ребёнок ответил на вопрос «Что вредит здоровью?», обосновав свой ответ. Детям было рассказано о вредных привычках и их влияние на здоровье человека в целом.

На заключительном этапе были поведены итоги и сформулированы выводы по проведению данной кейс-технологии.

В целом, отметим, что сама тема и подача материала детям понравилась, они проявляли активность, интерес, охотно участвовали в обсуждении.

Также с младшими школьниками во внеурочной деятельности были проведены две квест-игр:

1. квест-игра «Здоровый образ жизни школьника».

Цель: сформировать у детей представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться, развивать навык выделять признаки здорового человека.

Задачи:

- формировать убеждение о пользе здорового образа жизни;
- формировать положительное отношение к спорту;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- воспитывать желание вести здоровый образ жизни;
- развивать умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.

2. квест-игра «Быть здоровым – Здорово».

Цель: сформировать у детей представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться, развивать навык выделять признаки здорового человека.

Задачи:

- формировать убеждение о пользе здорового образа жизни;
- формировать положительное отношение к спорту;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- воспитывать желание вести здоровый образ жизни;
- развивать умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.

Рассмотрим непосредственное проведение квест-игры на тему: «Здоровый образ жизни школьника».

В ходе данной игры было предусмотрено прохождение пяти заданий на станции «Личная гигиена». Перед заданиями с детьми была проведена небольшая беседа о правилах личной гигиены, где они ответили на различные вопросы и подискутировали на темы, а именно:

- Что такое личная гигиена?
- Необходимость и частота чистки зубов?
- Как правильно и бережно относиться к своим глазам?
- Как правильно ухаживать за волосами?
- Как правильно ухаживать за кожей?

После чего дети подвели тоги квест-игры и сформулировали необходимые выводы по данной теме.

В ходе данной квест-игры, младшим школьникам было достаточно интересно, они активно обсуждали и отвечали на поставленные перед ними вопросы. Сами задавали вопросы своим сверстникам и активно делились своим опытом ухода за собой.

Все конспекты квест-игр представлены в Приложении 5.

Второе организационно-педагогическое условие, а именно организация работы с родителями по формированию культуры здоровья у

младших школьников, включало работу и сотрудничество с родителями, в ходе которых было проведено родительское собрание на следующую тему: «Здоровье наших детей. Режим дня младшего школьника. Воспитание гигиенической культуры», которое преследовало следующие цели: дать рекомендации родителям по укреплению здоровья детей и по организации режима дня школьника.

Конспект родительского собрания представлен в Приложении 6.

Таким образом, на формирующем этапе были реализованы организационно-педагогические условия использования кейс-технологий по формированию культуры здоровья только в экспериментальной группе младших школьников, которые включали в себя: использование кейс-технологий по формированию культуры здоровья во внеурочной деятельности и организацию работы и сотрудничества с родителями по формированию культуры здоровья младших школьников.

2.3 Анализ и результаты экспериментальной работы

Проведение всех этапов экспериментальной работы по формированию культуры здоровья у младших школьников с использованием кейс-технологий, позволило провести анализ её результатов и сделать соответствующие выводы.

На обобщающем этапе исследования была проведена диагностика с целью изучению уровня сформированности после реализации организационно-педагогических условий по формированию культуры здоровья на формирующем этапе исследования.

Рассмотрим полученные показатели у младших школьников в экспериментальной и контрольной группах по проведённой анкете для учащихся 1-4 классов «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» Ю.В. Науменко после проведения формирующего этапа исследования.

Итоговый результат по когнитивному критерию культуры здоровья у младших школьников в экспериментальной и контрольной группах на контрольном этапе представлен в таблице 11 и на рисунке 12.

Таблица 11 – Результаты изучения уровня сформированности по когнитивному критерию культуры здоровья у младших школьников

группа	уровни сформированности по когнитивному критерию культуры здоровья					
	Высокий		средний		низкий	
	%	чел.	%	чел.	%	чел.
экспериментальная	55	11	40	8	5	1
контрольная	15	3	35	7	50	10

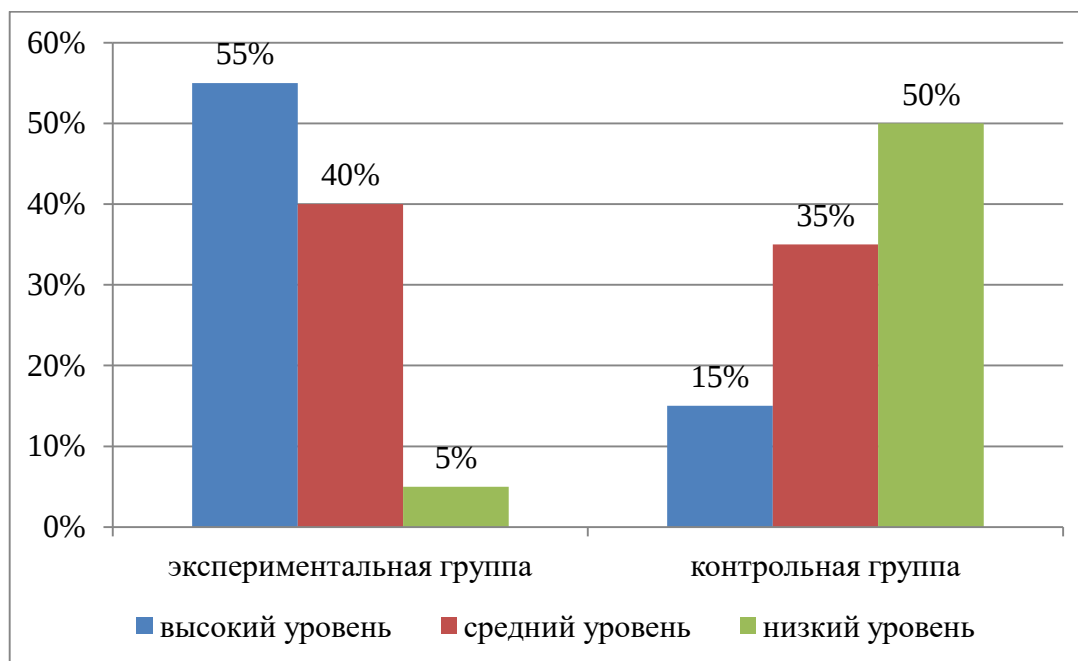


Рисунок 11 – Показатели изучения уровня сформированности по когнитивному критерию культуры здоровья у младших школьников на обобщающем этапе исследования

По полученным результатам, которые отображены на данной таблице и диаграмме, видно, что между группами младших школьников имеются значительные различия в уровне сформированности по когнитивному и поведенческому критерию культуры здоровья.

Так, высокий уровень сформированности когнитивного критерия культуры здоровья после реализации организационно-педагогических условий использования кейс-технологий выявлен у 55% - 11 детей в экспериментальной группе (хотя на констатирующем этапе данный показатель присутствовал только у 20% респондентов) и у 15% - 3 детей в

контрольной группе. Младшие школьники обладают хорошими знаниями о здоровом образе жизни, правильном питании, гигиене и физической активности, они понимают важность заботы о своём здоровье и могут объяснить, почему это важно, они способны анализировать информацию о здоровье и применять полученные знания на практике.

Средний уровень сформированности данного критерия после реализации организационно-педагогических условий использования кейс-технологий обнаружен у 40% - 8 детей в экспериментальной группе (что составляет на 10% выше, чем до формирующего этапа исследования) и у 35% - 7 детей в контрольной группе. Данные младшие школьники имеют базовые знания о здоровом образе жизни, но не всегда могут применять их на практике, они могут испытывать трудности с анализом информации о здоровье и принятием обоснованных решений.

Низкий результат по уровню сформированности когнитивного критерия культуры здоровья после реализации организационно-педагогических условий использования кейс-технологий продиагностирован только у 5% - 1 ребёнок в экспериментальной группе (на констатирующем этапе данный уровень присутствовал у 50% испытуемых) и у 50% - 10 детей в контрольной группе. Младшие школьники характеризуются отсутствием знаний о здоровом образе жизни и отличаются неправильными представлениями о заботе своего здоровья, они могут не понимать важность заботы о своём здоровье и не интересоваться какой-либо информацией о ведении здорового образа жизни.

Результат по поведенческому критерию культуры здоровья у младших школьников в экспериментальной и контрольной группах на контрольном этапе представлен в таблице 13 и на рисунке 14.

Таблица 13 – Результаты изучения уровня сформированности по поведенческому критерию культуры здоровья у младших школьников

группа	уровни сформированности по поведенческому критерию культуры здоровья					
	Высокий		средний		низкий	
	%	чел.	%	чел.	%	чел.
экспериментальная	45	9	40	8	15	3
контрольная	15	3	25	5	60	12

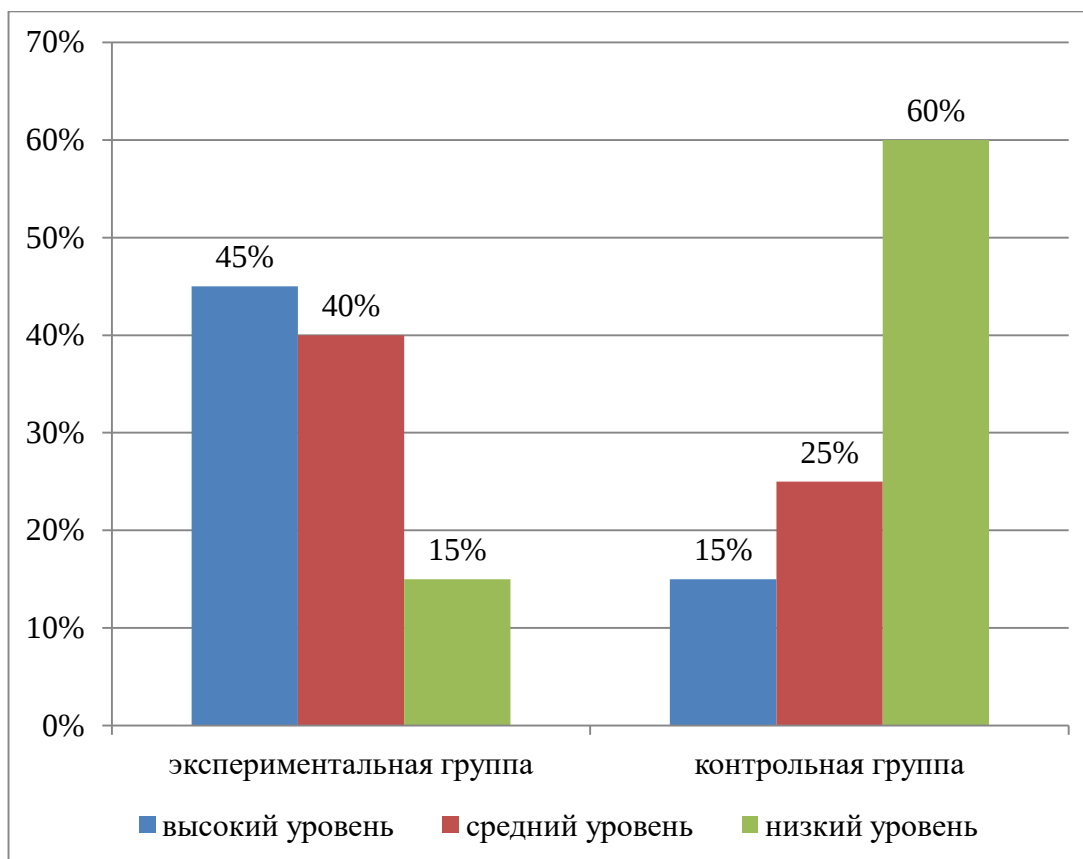


Рисунок 14 – Показатели изучения уровня сформированности по поведенческому критерию культуры здоровья у младших школьников на обобщающем этапе исследования

По полученным результатам, которые отображены в данной таблице и рисунке, видно, что между группами младших школьников имеются значительные различия в уровне сформированности по поведенческому критерию культуры здоровья.

Высокий уровень сформированности поведенческого критерия культуры здоровья после реализации организационно-педагогических условий использования кейс-технологий выявлен у 45% - 9 детей в экспериментальной группе (до формирующего этапа данный уровень присутствовал только у 10% респондентов) и у 15% - 3 детей в контрольной

группе. Данные младшие школьники соблюдают режим дня: встают и ложатся спать вовремя, чередует учёбу, отдых и сон, выделяют время для приёма пищи и физической активности; питание у них достаточно разнообразно и сбалансировано, они не злоупотребляют фастфудом, регулярно занимаются спортом или другими видами физической активности, понимают важность движения для здоровья и хорошего самочувствия, соблюдают правила личной гигиены, не имеют вредных привычек.

Средний уровень сформированности данного критерия после реализации организационно-педагогических условий использования кейс-технологий обнаружен у 40% - 8 детей в экспериментальной группе (данный уровень стал выше только на 15% после проведения формирующего этапа исследования) и у 25% - 5 детей в контрольной группе. Младшие школьники отличаются наличием некоторых отклонений от идеального здорового образа жизни, они могут иногда нарушать расписание и режим дня, неправильно питаться или не уделять достаточно времени спорту и физической активности; однако в целом они стараются вести здоровый образ жизни и понимают важность заботы о своём здоровье.

Низкий результат по уровню сформированности поведенческого критерия культуры здоровья после реализации организационно-педагогических условий использования кейс-технологий продиагностирован у 15% - 3 детей в экспериментальной группе (хотя на констатирующем этапе данный показатель присутствовал у 65% испытуемых) и у 60% - 12 детей в контрольной группе. Младшие школьники характеризуются наличием множества вредных привычек и несоблюдением основных правил здорового образа жизни (к примеру в еде, злоупотреблять фастфудом, сладостями и газировкой), редко занимаются спортом или вообще не заниматься им, не соблюдают правила личной гигиены и плохо справляются со стрессом.

Таким образом, после реализации организационно-педагогических условий использования кейс-технологий младшие школьники в экспериментальной группе характеризуются преимущественно высокими показателями когнитивного и поведенческого критериев культуры здоровья, тогда как дети в контрольной группе имеют такие же показатели данных критериев, как и на констатирующем этапе, а именно больше половины детей обладают достаточно низким уровнем данных параметров, что совершенно логично, ведь данные организационно-педагогические условия с ними реализованы не были.

Рассмотрим полученные показатели у младших школьников в экспериментальной и контрольной группах по проведённой беседе «Незаконченные предложения о здоровье» Л.Г. Касьяновой, которая диагностирует эмоциональный критерий культуры здоровья после формирующего этапа исследования, и представлена в таблице 15 и на рисунке 16.

Таблица 15 – Результаты изучения уровня сформированности по эмоциональному критерию культуры здоровья у младших школьников

группа	уровни сформированности по эмоциональному критерию культуры здоровья					
	Высокий		средний		низкий	
	%	чел.	%	чел.	%	чел.
экспериментальная	45	9	40	8	15	3
контрольная	15	3	35	7	50	10

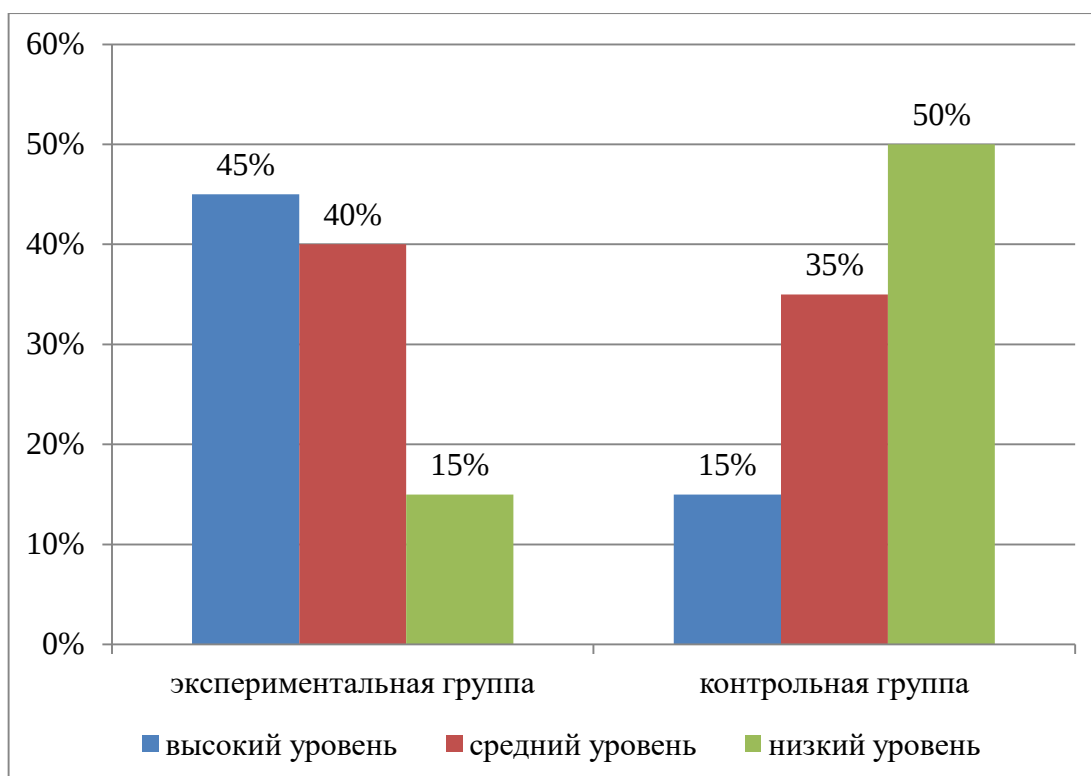


Рисунок 16 – Показатели изучения уровня сформированности по эмоциональному критерию культуры здоровья у младших школьников на обобщающем этапе исследования

По полученным результатам, которые отображены на данной таблице и рисунке, видно, что между группами младших школьников есть значительные различия в уровне сформированности эмоционального критерия культуры здоровья.

Так, высокий уровень сформированности по эмоциональному критерию культуры здоровья после реализации организационно-педагогических условий использования кейс-технологий выявлен у 45% - 9 детей в экспериментальной группе (до формирующего этапа данный уровень присутствовал только у 15% респондентов) и у 15% - 3 детей в контрольной группе. Младшие школьники позитивно относятся к своему здоровью и осознают его ценность, они понимают, что здоровье — это не только отсутствие болезней, но и общее благополучие, они способны управлять своими эмоциями и справляться со стрессом, находить позитивные моменты в жизни и не заикливаться на актуальных проблемах; также им интересна любая информация о здоровом образе жизни, полученные знания в этой области они стремятся применять на практике.

Средний уровень сформированности данного критерия после реализации организационно-педагогических условий использования кейс-технологий был обнаружен у 40% - 8 детей в экспериментальной группе (данный уровень стал выше только на 10% после проведения формирующего этапа исследования) и у 35% - 7 детей в контрольной группе. Младшие школьники в целом позитивно относятся к своему здоровью, но не всегда осознают его ценность, они могут испытывать трудности с управлением эмоциями и справляются со стрессом не всегда успешно.

Низкий показатель по уровню сформированности эмоционального критерия культуры здоровья после реализации организационно-педагогических условий использования кейс-технологий продиагностирован только у 15% - 3 детей в экспериментальной группе (что указывает на снижение данного показателя на 40% по сравнению с констатирующим этапом исследования) и у 50% - 10 детей в контрольной группе. Младшие школьники характеризуются негативным отношением к своему здоровью, у них отсутствует какой-либо интерес к информации о здоровом образе жизни, также они могут испытывать трудности с управлением своими эмоциями и не умеют справляться со стрессом, им может быть сложно обсуждать уровень своего здоровья и принимать решения, связанные с заботой о нём

Таким образом, после реализации организационно-педагогических условий использования кейс-технологий уровень сформированности эмоционального критерия культуры здоровья у младших школьников в экспериментальной группе стал выше, в контрольной же группе данный показатель остался на прежнем уровне – они обладают несколько сниженным уровнем сформированности эмоционального критерия культуры здоровья, ведь данные условия не были с ними реализованы.

Далее все полученные результаты по проведённым психодиагностическим методикам были суммированы и выведен общий уровень сформированности культуры здоровья после проведения

формирующего этапа исследования, которые представлен в таблице 17 и на рисунке 18.

Таблица 17 – Результаты изучения общего уровня сформированности культуры здоровья у младших школьников

группа	уровни сформированности культуры здоровья					
	Высокий		средний		низкий	
	%	чел.	%	чел.	%	чел.
экспериментальная	50	10	40	8	10	2
контрольная	15	3	30	6	55	11

По полученным результатам, которые отображены на данной таблице и рисунке, видно, что между группами младших школьников имеются значительные различия в общем уровне сформированности культуры здоровья.

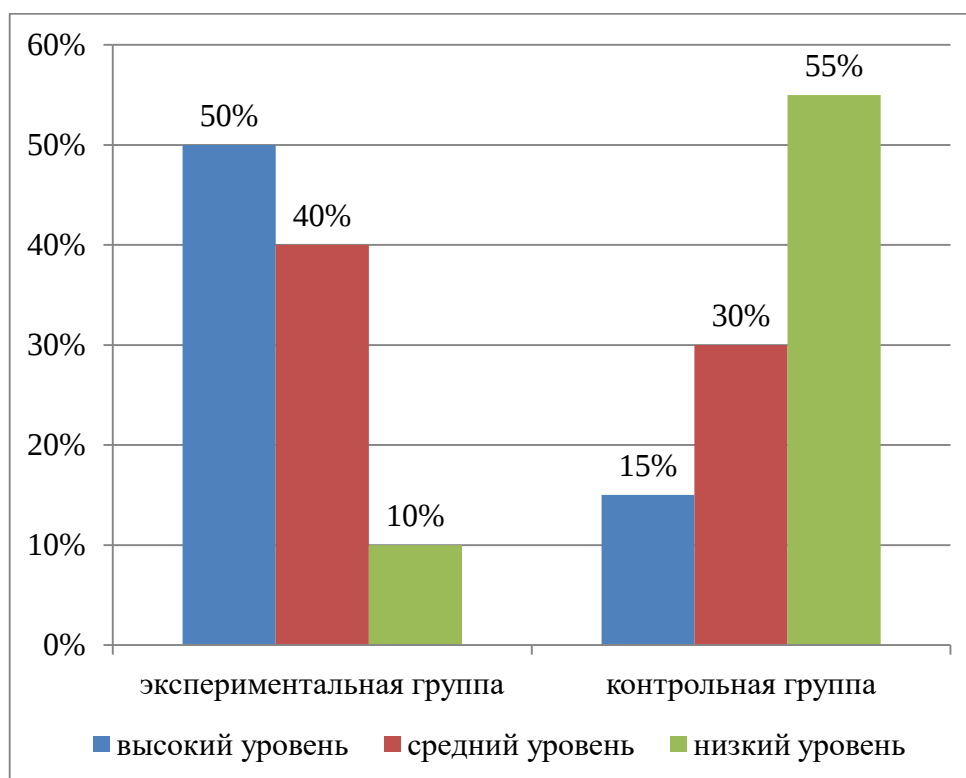


Рисунок 18 – Показатели изучения общего уровня сформированности культуры здоровья у младших школьников на обобщающем этапе исследования

Общий высокий уровень сформированности культуры здоровья после реализации организационно-педагогических условий использования кейс-технологий выявлен у 50% - 10 детей в экспериментальной группе (хотя на констатирующем этапе данный показатель присутствовал только у 15% респондентов) и у 15% - 3 детей в контрольной группе. У данных младших

школьников «здоровье» является достаточно личностно значимой ценностью, они знают основные правила здорового образа жизни, стараются следовать им, соблюдать выработанный распорядок дня, включать физические нагрузки и спорт, следить за гигиеной тела.

Средний общий уровень сформированности культуры здоровья после реализации организационно-педагогических условий использования кейс-технологий был обнаружен у 40% - 8 детей в экспериментальной группе (что составляет на 10% выше, чем до формирующего этапа исследования) и у 30% - 6 детей в контрольной группе. Эти дети также легко дают интерпретацию понятию «здоровья», ценят его, стараются придерживаться здорового образа жизни: закаливаться, по возможности гулять на свежем воздухе, заниматься спортом, но не всегда это у них получается.

Низкий показатель по общему уровню сформированности культуры здоровья после реализации организационно-педагогических условий использования кейс-технологий продиагностирован только у 10% - 2 детей в экспериментальной группе (данный уровень стал ниже на 45% после проведения с ними формирующего этапа исследования) и у 55% - 11 детей в контрольной группе. Младшие школьники практически не знают, что такое «здоровье», не могут его охарактеризовать, имеют расплывчатое представление в таких важных аспектах здорового образа жизни, как занятие спортом, закаливание, значение и соблюдение гигиенических процедур, т.е. «здоровье» для них не является какой-либо ценностью.

Таким образом, дети в экспериментальной группе после реализации организационно-педагогических условий использования кейс-технологий характеризуются средним и высоким уровнем сформированности культуры здоровья, тогда как большинство детей на данном возрастном периоде в контрольной группе обладают также как и на констатирующем этапе исследования несколько сниженным общим уровнем сформированности культуры здоровья, ведь на формирующем этапе они какого-либо участия не принимали.

Следовательно, в ходе контрольного этапа исследования была выявлена эффективность созданных и реализованных организационно-педагогических условий с использованием кейс-технологий в формировании культуры здоровья у младших школьников, что и подтвердило гипотезу о том, что процесс формирования культуры здоровья младших школьников будет протекать более при следующих организационно-педагогических условиях:

- будут использованы кейс-технологии по формированию культуры здоровья во внеурочной деятельности;
- будет организована работа с родителями по формированию культуры здоровья младших школьников.

Выводы по 2 главе

В ходе проведения экспериментального исследования по проблеме формирования культуры здоровья у младших школьников с использованием кейс-методов, были сделаны следующие выводы

1. Были сформированы выборки исследования и учеников 3х классов (3 А – экспериментальная группа в количестве 20 человек и 3 Б – контрольная группа в количестве 20 человек), выделены критерии сформированности культуры здоровья (когнитивный, поведенческий и эмоциональный) и подобран необходимый психодиагностический инструментарий (Анкета для учащихся 1-4 классов «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» Ю.В. и беседа «Незаконченные предложения о здоровье» Л.Г. Касьяновой).

2. Констатирующий этап исследования включал в себя входную диагностику по изучению уровня сформированности культуры здоровья у младших школьников, где было выявлено, что большинство младших школьников, как в экспериментальной, так и в контрольной группах обладают несколько сниженным общим уровнем сформированности

культуры здоровья, а именно они не имеют какого-либо представления о понятии «здоровья» и «здорового образа жизни».

3. На формирующем этапе исследования разработаны и реализованы организационно-педагогические условия использования кейс-технологий по формированию культуры здоровья только в экспериментальной группе младших школьников: использование кейс-технологий по формированию культуры здоровья во внеурочной деятельности и организация работы с родителями по формированию культуры здоровья младших школьников. В рамках первого организационно-педагогического условия были применены следующие виды обучающих кейс-технологий с младшими школьниками: ситуационные задачи, метод дискуссии, квест-игры. Второе организационно-педагогическое условие включало работу и сотрудничество с родителями, в ходе которого было проведено родительское собрание.

4. Обобщающий этап исследования включал в себя диагностику по изучению уровня сформированности культуры здоровья у младших школьников, в ходе которого мы выявили следующее: высокий уровень сформированности культуры здоровья после реализации организационно-педагогических условий использования кейс-технологий обнаружен у половины младших школьников в экспериментальной группе, что на 35% стало выше, чем на констатирующем этапе исследования; в контрольной группе значительных изменений в уровне культуры здоровья нет – им преимущественно свойственен низкий уровень, как и до формирующего этапа исследования, т.к. с ними данные организационно-педагогические условия реализованы не были.

5. Таким образом, мы подтвердили наше предположение о том, что процесс формирования культуры здоровья младших школьников будет протекать более при следующих организационно-педагогических условиях:

- будут использованы кейс-технологии по формированию культуры здоровья во внеурочной деятельности;
- будет организована работа с родителями по формированию культуры здоровья младших школьников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нами было проведено исследование по актуальной педагогической проблеме – формирование культуры здоровья младших школьников с использованием кейс-технологий.

В ходе теоретического анализа психолого-педагогической литературы были рассмотрены и даны определения таким понятиям, как «здоровье», «здоровый образ жизни» и «культура здоровья» применительно к младшему дошкольному возрасту, где определили здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. Здоровый образ жизни был интерпретирован как совокупность индивидуальных и коллективных действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, включающих рациональное питание, физическую активность, закаливание, соблюдение гигиены и формирование позитивного психологического климата. Культура здоровья, в свою очередь, рассматривалась как устойчивая система знаний, умений, навыков, ценностных ориентаций и мотиваций, определяющих поведение человека, направленное на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих.

Экспериментальная часть исследования проводилась на базе МБОУ «Новоаганская ОСШ №1» пгт Новоаганск Нижневартовского района Ханты-Мансийского автономного округа – Югры с участием двух параллельных классов 3-х классов (контрольная и экспериментальная группы, по 20 учеников в каждой). В экспериментальной группе с учениками мы внедрили организационно-педагогические условия с использованием кейс-технологий. Были разработаны и апробированы такие методы кейсов, как метод дискуссии, ситуационные задачи и квест-игры, каждый из которых был посвящен определенному аспекту здорового образа жизни. Каждый кейс содержал проблемную ситуацию, реалистичные данные, вопросы для обсуждения и задания для групповой работы.

В процессе работы над кейсами дети развивали критическое мышление, умение анализировать информацию, работать в команде и принимать коллективные решения. Кроме того, кейсы позволили учащимся применить полученные знания на практике и сформировать устойчивые навыки здорового образа жизни, что и подтверждают полученные нами результаты в ходе экспериментального исследования.

Так, результаты исследования показали, что использование кейс-технологий значительно повысило уровень формирования культуры здоровья у учащихся экспериментальной группы по сравнению с контрольной. У детей экспериментальной группы наблюдалось более высокое знание основе здорового образа жизни, лучшее понимание важности профилактики заболеваний и более устойчивое желание придерживаться принципов здорового образа жизни.

Полученные данные подтверждают эффективность использования кейс-технологий в процессе формирования культуры здоровья младших школьников, а также позволяют рекомендовать использование кейс-технологий в процессе формирования культуры здоровья младших школьников. Это позволит сделать процесс обучения более интересным и эффективным, а также будет способствовать развитию у детей навыков, необходимых для поддержания здорового образа жизни.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи решены, гипотеза подтверждена.

Дальнейшие исследования в этой области могут быть направлены на разработку новых кейсов, учитывающих возрастные особенности младших школьников, а также на изучение влияния кейс-технологий на формирование культуры здоровья в долгосрочной перспективе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айзман, Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании [Электронный ресурс]: Учебное пособие для среднего профессионального образования / Р.И. Айзман, М.М. Мельникова, Л.В. Косованова. – М.: Издательство Юрайт, 2024. — 281 с.— Режим доступа: <https://urait.ru/book/zdorovesberegayuschie-tehnologii-v-obrazovanii-542843?ysclid=m5nwe79epe198444650>
2. Амосов, Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья [Текст] / Н.М. Амосов. – М.: Диалектика, 2024. – 384 с.
3. Айгумова, З.И. Психология детей младшего школьного возраста [Текст]: Учебник и практикум для вузов / З.И. Айгумова // Под общей редакцией А.С. Обухова. — М.: Юрайт, 2023. — 424 с.
4. Буранова Г.Е., Носирова Ш.Э. Сущность применения метода кейс-технологий в организации учебного процесса [Текст] / Г.Е. Буранова, Ш.Э. Носирова // Academy. – 2020. - № 9(60). – С. 29-31.
5. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович.— СПб.: Питер, 2022.— 400 с.
6. Бегиева, Б.М. Психолого-педагогические особенности младших школьников [Электронный ресурс] / Б.М. Бегиева, А.А. Кабжихов // Вопросы науки и образования. – 2020. - №26(110). – С. 29-31. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-osobennosti-mladshih-shkolnikov?ysclid=ltn783dcxn807249821>
7. Барышникова, Е.В. Психология детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Е.В. Барышникова. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. Гос. Гуман.-пед. Ун-та, 2018. – 174 с. – Режим доступа: <http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/4566/Барышникова%20Психология%20детей%20млад..pdf?sequence=1&isAllowed=y>

8. Блонский, П.П. Психология младшего школьника [Текст]: избр. Психол. Тр. / П.П. Блонский // Под ред. А.И. Липкиной, Т.Д. Марцинковской. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2016. – 629 с.
9. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/about/frequently-asked-questions>
10. Волкова, И.В. Ситуационные задачи для школьников 10-15 лет как метод мотивировать детей к ведению здорового образа жизни [Электронный ресурс] / И.В. Волкова // Молодой ученый. — 2019. — № 2 (240). — С. 335-337. — Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/240/55449/>
11. Ворончихина, Г.Ф. Современные формы взаимодействия учителей начальных классов с родителями [Электронный ресурс] / Г.Ф. Ворончихина // Молодой ученый. — 2020. — № 44 (334). — С. 321-322. — Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/334/74553/>
12. Веракса, Н.Е. Детская психология [Текст]: Учебник для вузов / Н.Е. Веракса, А.Н. Веракса. — М.: Издательство Юрайт, 2024. — 446 с.
13. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии [Текст] / Л.С. Выготский. – М.: Перспектива, 2022. – 224 с.
14. Волков, Б.С. Психология детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Б.С. Волков. — М.: КНОРУС, 2016. — 348 с. — Режим доступа: <https://ipk74.ru/upload/iblock/04e/04ea80cbc8d1457a27f099f013e66a71.pdf>
15. Гужова, Ю.М. Основы формирования коммуникативных универсальных учебных действий у младших школьников на уроках литературного чтения посредством метода дискуссии [Электронный ресурс] / Ю.М. Гужова // Материалы XIV Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2022/article/2018030911>

16. Гонина, О.О. Психология младшего школьного возраста [Текст]: Учебное пособие / О.О. Гонина. – М.: Флинта, 2023. – 272 с.
17. Земба М.А. Использование кейс-технологий на уроках в начальной школе [Электронный ресурс] / М.А. Земба, Е.А. Лепетова // Вестник науки. – 2020. - №10 (31). – С.9-12. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-keys-tehnologiy-na-urokah-v-nachalnoy-shkole>
18. Козина, Е.Ф. Кейс-метод в начальном естественнонаучном образовании [Электронный ресурс] / Е.Ф. Козина // Международный научный журнал «Инновационная наука». – 2017. - № 6. – С. 107-109. – Режим доступа: https://aeterna-ufa.ru/sbornik/IN_6-2017.pdf
19. Кулагина, И.Ю. Психология детей младшего школьного возраста [Текст]: Учебник и практикум / И.Ю. Кулагина. – М.: Юрайт, 2023. – 291 с.
20. Карабаева, С.И. Кейс-технология как способ формирования представлений о здоровом образе жизни у детей [Электронный ресурс] / С.И. Карабаева, М.В. Миронова // Символ науки. – 2019. - №10. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/keys-tehnologiya-kak-sposob-formirovaniya-predstavleniy-o-zdorovom-obraze-zhizni-u-starshih-doshkolnikov>
21. Карпова, Н.Н. Квест-игра как средство мотивации обучающихся к здоровому образу жизни [Электронный ресурс] / Н.Н. Карпова // Образование. Карьера. Общество. 2015. - №2 (45). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/kvest-igra-kak-sredstvo-motivatsii-obuch-ayushih-sya-k-zdorovomu-obrazu-zhizni>
22. Казначеев, В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование [Электронный ресурс] / В.П. Казначеев. – М.: Исслед. Центр проблем качества подгот. Специалистов; Кострома: КГПУ, 1996. – 246 с. – Режим доступа: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001773174?ysclid=m5nw3mgy9h355790300>

23. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс]: Учебник для студентов учреждений высш. Проф. Образования / Ю.П. Лисицын, Г.Э. Улумбекова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011. – 544 с. – Режим доступа: https://www.vshouz.ru/docs/2011_Obshchestvennoe_zdorove_uchebnik.pdf?ysclid=m5nwb084ut983017444

24. Мухина, В.С. Возрастная психология. Феноменология развития и бытия личности [Текст]: Учебник для студентов ВУЗов / В.С. Мухина. – М.: Наука, 2022. – 671 с.

25. Мищенко, Н.Ю. Целесообразность применения кейс-метода в физическом воспитании детей младшего школьного возраста (на примере формирования универсальных учебных действий (УУД)) [Электронный ресурс] / Н.Ю. Мищенко // Научно-спортивный журнал. – 2023. - №2. – С.19-31. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/tselesoobraznost-primeneniya-keys-metoda-v-fizicheskom-vozpitanii-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-na-primere-formirovaniya>

26. Мищенко, Н.Ю. Кейс-метод в физическом воспитании [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Н.Ю. Мищенко, Е.В. Романова, М.В. Дунаева, и др.; Алтайский государственный университет – Барнаул: АлтГУ, 2023. – 88 с. <http://elibrary.asu.ru/xmlui/bitstream/handle/asu/13177/book.pdf>

27. Нестерчук, А.С. Формирование основ здорового образа жизни у младших школьников посредством игровых технологий [Электронный ресурс] / А.С. Нестерчук // Евразийский научный журнал. – 2018. - №6. – С. 228-230. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-osnov-zdorovogo-obraza-zhizni-u-mladshih-shkolnikov-posredstvom-igrovyyh-tehnologiy>

28. Омельченко, И.В. Основы медицинских знаний. (СПО) [Текст]: Учебное пособие / И.В. Омельченко, Р.И. Айзман. – М.: КноРус, 2022. – 244 с.
29. Павлова, Е.П. Формирование основ здорового образа жизни в воспитании младших школьников [Электронный ресурс] / Е.П. Павлова, В.О. Халикова // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. - №77-1. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-osnov-zdorovogo-obraza-zhizni-v-vospitanii-mladshih-shkolnikov>
30. Пичугина, Г.А. Структура обучающего кейса в организации учебного процесса [Электронный ресурс] / Г.А. Пичугина, А.И. Бондарчук // Хуманитарни Балкански изследвания. – 2019. - №2 (4). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-obuchayuschego-keysa-v-organizatsii-uchebnogo-protsessa>
31. Смирнова, М.С. Кейсы в естественнонаучном образовании: от педвуза до начальной школы [Текст] / М.С. Смирнова // Нижегородское образование. – 2020. - № 2. – С. 67-71.
32. Сорокина, К.А. Изучение представления младших школьников о здоровом образе жизни [Электронный ресурс] / К.А. Сорокина, В.С. Ершова, А.В. Маннер // E-Scio. – 2021. - №10 (61). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-predstavleniya-mladshih-shkolnikov-o-zdorovom-obraze-zhizni>
33. Смирнова, Ю.В. Управление качеством образования на основе мониторинга здоровья учащихся [Текст]: Монография / Ю.В. Смирнова, Д.З. Шибкова, О.А. Макунина. — Челябинск: Изд-во ООО «Полиграф-Мастер», 2007. – 364 с.
34. Формирование здорового образа жизни: Передовой опыт социально-педагогической работы с детьми и семьей: Методическое пособие областной межведомственной научнопрактической конференции «Формирование здорового образа жизни. Передовой опыт социально-педагогической работы с детьми и семьей» (03 октября 2019, Коломна)

[Электронный ресурс] / Авторы-составители М.А. Ерофеева, Е.Н. Белоус. – Коломна: Государственный социально-гуманитарный университет, 2019. – 127 с. - Режим доступа: file:///C:/Users/User/Downloads/posobie_zozh_-_2019.pdf

35. Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста: Научно-методическое пособие [Электронный ресурс] / Министерство образования и науки Республики Адыгея, Адыгейский республиканский институт повышения квалификации; авторы-составители: А.А. Гучетль, А.Я. Чамокова; отв. За выпуск Ж.К. Шорова. – Майкоп: АРИПК, 2021. – 86 с. – Режим доступа: https://aripk.ru/media/userfiles/Формирование_здорового_образа_жизни_у_детей_младшего_школьного_возраста.pdf

36. Федеральные государственные образовательные стандарты начального и основного общего образования [Текст]: Официальный текст. – М.: ВАКО, 2022. – 160 с.

37. Федеральная образовательная программа общего начального образования. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 N372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» [Текст]. – М.: ЦЕНТРМАГ, 2024. – 1284 с.

38. Хасина, Э.И. Израиль Ицкович Брехман. От замысла к воплощению [Электронный ресурс] / Э.И. Хасина. – Владивосток: Дальнаука, 2023. – 72 с. – Режим доступа: https://wwwimb.dvo.ru/images/nscmb/files/persons/Brekhman_2023.pdf

39. Шибкова, Д.З. Организация здоровьесформирующей среды с использованием автоматизированной программы «Мониторинг здоровья»: монография [Текст] / Д.З. Шибкова, П.А. Байгужин. — Челябинск: Изд-во Челяб. Гос. Пед. Ун-та, 2011. — 168 с.

40. Шишова, В.В. Здоровьесберегающая деятельность в начальной школе как необходимое условие развития школьников [Текст] / В.В.

Шишова, М.В. Данилова // Молодой ученый. — 2021. — № 4 (63). — С. 1136-1138.

41. Щелина, Т.Т. Потенциал квеста как педагогической технологии формирования у подростков установки ведения здорового образа жизни [Текст] / Т.Т. Щелина, А.О. Чудакова // Молодой ученый. — 2022. — № 21.1 (80.1). — С. 146-149.

42. Эктов, А.В. Использование Кейс метода в образовательном процессе [Электронный ресурс] / А.В. Эктов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». — 2013. — Т. 3. — С. 416-420. — Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2013/53085.htm>

43. Эльконин, Д.Б. Детская психология: Учебное пособие для вузов [Текст] / Д.Б. Эльконин. — М.: Академия, 2018. — 372 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкета для учащихся 3 классов «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» Ю.В. Науменко

Уважаемые школьники! Внимательно прочитайте и ответьте на вопросы.

Имя, класс _____

Сколько тебе лет? _____

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 ему. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом:

- | | |
|---|--|
| ☐ мыло, | ☐ зубная паста, |
| ☐ зубная щетка, | ☐ шампунь, |
| ☐ полотенце для рук, | ☐ тапочки, |
| ☐ мочалка, | ☐ полотенце для тела. |

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – правильное, другое неправильное. Определи и отметь неправильное расписание.

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ завтрак 8.00 | ☐ завтрак 9.00 |
| обед 13.00 | обед 15.00 |
| полдник 16.00 | полдник 18.00 |
| ужин 19.00 | ужин 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 тот ответ, который тебе кажется верным:

- ☐ Оля: зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.
- ☐ Вера: зубы чистят утром и вечером.
- ☐ Таня: лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твои друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

- | | |
|---|---|
| ☐ перед чтением книги | ☐ перед едой |
| ☐ перед посещением туалета | ☐ перед тем, как идешь гулять |
| ☐ после посещения туалета | ☐ после игры в баскетбол |
| ☐ после того, как заправил постель | ☐ после того, как поиграл с кошкой или собакой |

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

- ☐ каждый день
- ☐ два-три раза в неделю
- ☐ один раз в неделю

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

- ☐ положить палец в рот
- ☐ подставить палец под кран с холодной водой
- ☐ помазать ранку йодом и накрыть чистой салфеткой
- ☐ помазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери четыре из них:

- | | |
|---|--|
| ☐ иметь много денег | ☐ иметь интересных друзей |
| ☐ много знать и уметь | ☐ быть красивым и привлекательным |
| ☐ быть здоровым | ☐ иметь любимую работу |
| ☐ быть самостоятельным (самому решать, что делать и обеспечивать себя) | ☐ жить в счастливой семье |

8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Из приведенного перечня условий выбери и отметь четыре наиболее важных для тебя:

- | | |
|--|--|
| ☐ регулярные занятия спортом | ☐ деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал и т. д. |
| ☐ хороший отдых | ☐ ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т. д.) |
| ☐ знания о том, как заботиться о своем здоровье | |
| ☐ хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т. п.) | |
| ☐ возможность лечиться у хорошего врача | |

9. Что из перечисленного присутствует в твоем распорядке дня? Отметь цифрами: “1” – ежедневно; “2” – несколько раз в неделю; “3” – очень редко или никогда.

- | | |
|---|---|
| ☐ утренняя зарядка, пробежка | ☐ прогулка на свежем воздухе |
| ☐ завтрак | ☐ сон не менее 8 ч |
| ☐ обед | ☐ занятия спортом |
| ☐ ужин | ☐ душ, ванна |

10. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в твоем классе? Какие из них ты считаешь интересными и полезными? Отметь цифрами: “1” – проводятся интересно; “2” – проводятся неинтересно; “3” – не проводятся.

- | | |
|---|---|
| ☐ уроки, обучающие здоровью | ☐ спортивные соревнования |
| ☐ лекции о том, как заботиться о здоровье | ☐ викторины, конкурсы, игры на тему здоровья |
| ☐ показ фильмов о том, как заботиться о здоровье | ☐ праздники, вечера на тему здоровья |

Благодарим за участие в опросе и искренние ответы!

Анализ анкеты «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

Вопрос	Ответ	Балл	Суммарный балл	Интерпретация
Знание правил пользования средствами гигиены				
1	Мыло	0		6–8 баллов – достаточная осведомленность; 4 балла – недостаточная осведомленность; 0–2 балла – незнание требований к использованию средств гигиены
	Зубная щетка	2		
	Полотенце для рук	0		
	Мочалка	2		
	Зубная паста	0		
	Шампунь	0		
	Тапочки	2		
	Полотенце	2		
Осведомленность о правилах организации режима питания				
2	Первое расписание	4		4 балла – ребенок осведомлен о правилах организации режима питания; 0 баллов – не осведомлен
	Второе расписание	0		
Осведомленность о правилах гигиены				
3	По вечерам	0		16–18 баллов – высокий уровень осведомленности; 12–14 баллов – удовлетворенный уровень; 0–10 баллов – недостаточный уровень
	Утром и вечером	4		
	По утрам	0		
4	Перед чтением книги	0		
	Перед посещением туалета	2		
	После посещения туалета	2		
	Когда заправил постель	0		
	Перед едой	2		
	Перед прогулкой	0		
	После игры в баскетбол	2		

	После игры с кошкой	2		
5	Каждый день	4		
	Два-три раза в неделю	2		
	Один раз в неделю	0		
Осведомленность о правилах оказания первой помощи				
6	Положить палец в рот	0		4–6 баллов – ребенок осведомлен о правилах оказания первой помощи; 0 баллов – не осведомлен
	Подставить палец под кран с холодной водой	0		
	Помазать ранку йодом и накрыть чистой салфеткой	4		
	Помазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой	6		
Личностная ценность здоровья				
7	Иметь много денег	0		6–7 баллов – высокая личностная значимость здоровья; 4–5 баллов – недостаточная; 0–3 балла – низкая
	Много знать и уметь	1		
	Быть здоровым	2		
	Быть самостоятельным	2		
	Иметь интересных друзей	0		
	Быть красивым, привлекательным	0		
	Иметь любимую работу	1		
	Жить в счастливой семье	2		
Оценка роли поведенческого фактора в охране и укрепления здоровья				
8	Регулярные занятия спортом	2		6 баллов – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укрепления здоровья; 4 балла – недостаточное понимание; 0–2 балла – отсутствие понимания
	Хороший отдых	0		
	Знания о здоровье	2		
	Хорошая экология	0		
	Хороший врач	0		
	Средства для питания, занятий спортом	0		
	Выполнение правил здорового образа жизни	2		

Соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни				
9	Утренняя зарядка, пробежка	За каждый ответ «1» – 2 балла; «2» – 1 балл; «3» – 0 балла		14–16 баллов – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни; 9–13 баллов – неполное соответствие; 0–8 баллов – несоответствие
	Завтрак			
	Обед			
	Ужин			
	Прогулка на свежем воздухе			
	Сон не менее 8 ч			
	Занятия спортом			
	Душ, ванна			
Оценка учащимися личностной значимости мероприятий, проводимых в школе для формирования здорового образа жизни				
10	Уроки, обучающие здоровью	За каждый ответ «1» – 2 балла; «2» – 1 балл; «3» – 0 баллов		10–12 баллов – высокая значимость мероприятий, проводимых в школе; 6–9 баллов – недостаточная значимость; 0–5 баллов – низкая значимость
	Лекции о здоровье			
	Показ фильмов			
	Спортивные соревнования			
	Викторины, конкурсы и т. п.			
	Праздники, вечера			

Интерпретация результатов

По результатам анкетирования школьников выявляется суммарный балл:

- высокий уровень – 51-77 баллов: у ребенка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни;
- средний уровень – 26-50 баллов: достаточный уровень представлений;
- низкий уровень – 0-25 баллов: недостаточный уровень представлений.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Беседа «Незаконченные предложения о здоровье» Л.Г. Касьяновой

Беседа проводится с детьми индивидуально.

1. Что такое здоровье?
2. От чего человек может заболеть?
3. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
4. Зачем нужно делать утреннюю гимнастику?
5. Что такое полезные привычки и вредные привычки?
6. Как можно закаляться?

Каждый полный и правильный ответ оценивается двумя баллами, за неполный или неточный ответ дается 1 балл, за неверный ответ или за отказ отвечать дается 0 баллов.

Уровни сформированности когнитивного компонента определяются по сумме набранных баллов. В.Т. Кудрявцева выделяет следующие уровни развития навыков здорового образа жизни у детей по когнитивному критерию:

Описание уровней

Высокий уровень (10 баллов и более) – ребенок имеет четкое представление о понятии «здоровье» и связывает его с состоянием человека, окружающей среды; уверенно называет полезные и вредные привычки и объясняет их влияние на состояние здоровья; понимает значение гигиенических процедур и закаливания для здоровья, знает некоторые способы закаливания.

Средний уровень (от 5 до 9 баллов) – ребенок имеет частичное представление о понятии «здоровье», связывает его с состоянием человека, с помощью взрослого устанавливает связь между здоровьем и окружающей средой; частично имеет представление о полезных и вредных привычках, с помощью наводящих вопросов определяет их влияние на здоровье; понимает значение некоторых гигиенических процедур, способы и значение закаливания называет с помощью взрослого.

Низкий уровень (менее 5 баллов) – ребенок не имеет системных представлений о понятии «здоровье» как состоянии человека, не связывает его с состоянием окружающей среды; не может рассказать о вредных привычках, полезные привычки называет с помощью наводящих вопросов, не может определить их влияние на здоровье; имеет расплывчатое представление о закаливании и его способах, о значении гигиенических процедур.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Результаты исследования уровня сформированности культуры здоровья у младших школьников Констатирующий этап исследования

экспериментальная группа	№	к	п	э	общ	контрольная группа	№	к	п	э	общ
	1	15	9	5	29		1	35	33	14	82
	2	35	32	13	80		2	12	9	5	26
	3	12	10	4	26		3	19	20	6	45
	4	9	8	7	24		4	15	10	8	33
	5	15	9	3	27		5	13	10	4	27
	6	38	27	15	80		6	21	10	5	36
	7	17	15	5	37		7	14	9	5	28
	8	14	9	5	28		8	12	10	3	25
	9	21	9	4	34		9	25	7	5	37
	10	14	9	12	35		10	13	7	4	24
	11	15	10	5	30		11	31	30	13	74
	12	24	14	3	41		12	15		5	20
	13	11	7	8	26		13	12	25	9	46
	14	14	4	5	23		14	21	18	4	43
	15	18	13	4	35		15	11	9	7	27
	16	12	8	6	26		16	24	9	4	37
	17	14	9	7	30		17	14	21	6	41
	18	19	15	5	39		18	13	10	5	28
	19	11	10	8	29		19	28	16	9	53
	20	27	20	9	56		20	14	11	6	31

Контрольный этап исследования

экспериментальная группа	№	к	п	э	общ	контрольная группа	№	к	п	э	общ
	1	38	30	15	83		1	13	20	6	39
	2	29	31	9	69		2	31	10	5	46
	3	41	10	14	65		3	15	29	13	57
	4	40	27	8	75		4	12	19	4	35
	5	28	15	15	58		5	21	30	4	55
	6	41	21	9	71		6	11	20	5	36
	7	25	26	5	56		7	24	31	15	70
	8	42	18	13	73		8	14	16	3	33
	9	14	9	8	31		9	13	32	9	54
	10	33	25	12	70		10	28	29	3	60
	11	39	20	7	66		11	14	30	6	50
	12	22	10	14	46		12	35	31	3	69
	13	24	29	8	61		13	12	10	7	29
	14	35	19	15	69		14	19	27	5	51
	15	23	30	5	58		15	15	15	8	38
	16	33	20	13	66		16	13	21	5	39
	17	27	31	7	65		17	21	26	6	53
	18	37	16	12	65		18	14	18	5	37
	19	21	32	5	58		19	12	9	6	27
	20	36	29	7	72		20	25	25	4	54

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Ситуационные задачи

Ситуационная задача № 1

Жил-был мальчик Витя. Ему было 9 лет. Он учился в 3 «В» классе. Витя учился на 4 и 5, был добрым и отзывчивым мальчиком. Однажды Витя возвращался со школы домой и нес в одной руке тяжёлый портфель, а во второй — пирожок с луком и яйцом, который Витя ел на ходу. Бабушка Вите всегда пекла пирожки в школу, и Витя ел их, возвращаясь домой. Вдруг Витя увидел бездомного кота. Кот сидел под кустом и мыл лапу. Витя подошёл к коту и погладил его, взял кота на руки, а потом даже дал несколько раз откусить пирожок. Через 2 недели у Вити сильно заболел живот, и его тошнило. На лбу появилось большое пятно, которое сильно чесалось. Мама Вити вызвала врача. Врач выставил диагноз: «Хронический гастрит, обострение. Микроспория гладкой кожи (по-простому лишай) Нарушение осанки». Витя лечился дома 2 недели.

Почему Витя заболел?

Правильно ли Витя питается?

Как нужно правильно питаться школьникам?

Оцените поступок, который совершил Витя, покормив кота?

Какую опасность представляют бездомные животные?

Правильно ли носить школьный рюкзак в одной руке?

Почему нагрузка на позвоночник должна быть равномерной?

Ситуационная задача № 2

После выздоровления Витя опять начал ходить в школу. Он уже знал, что гладить бездомных животных и кушать на ходу вредно. Когда Витя приходил со школы он сразу же обедал. Потом наступало время отдыха. Витя ложился на диван и играл в игры на телефоне, так проходило 2–2,5 часа, а потом Витя ещё 2 часа слушал на полную громкость песни любимой музыкальной группы в наушниках, сидя за компьютером. И наконец,

наступало время для выполнения домашнего задания. Через две недели после такого отдыха (игра на телефоне и прослушивание громкой музыки) Витя сел за чтение, но перед глазами стало всё расплываться. Витя побежал к бабушке и всё рассказал. Бабушка ответила Вите, что сегодня же они пойдут к врачу. Но Витя ничего не мог разобрать, что говорит ему бабушка и просил её говорить громче. На приёме у врача-офтальмолога выставлен диагноз: «Нарушение аккомодации» и назначено лечение. Врач сказал, что через 1 месяц после лечения зрение у Вити полностью восстановится, а ЛОР-врач предупредил Витю, что дальнейшее прослушивание громкой музыки приведёт к глухоте.

Почему у Вити начало портиться зрение?

Сколько можно работать школьнику на компьютере в день?

Как проводить профилактику нарушений зрения?

Что такое аккомодация?

Предложите, как Вите проводить свободное время?

Почему прослушивание громкой музыки вредит слуховому аппарату?

Ситуационная задача № 3

У Вити наступили долгожданные осенние каникулы. Но Вите было грустно сидеть одному дома. Ему нечем было заняться. Ведь он уже знал, что длительно слушать громкую музыку, долго сидеть за компьютером это вредно, а друзей у Вити не было. Поэтому Витю отправили отдыхать в деревню к бабушке. Бабушка все каникулы усиленно кормила Витю пельменями, пирогами, тортами, жареным мясом, бутербродами с колбасой. Витя рад помочь бабушке воды с колонки принести, дрова нарубить, печь затопить, но бабушка все сама управляет. Вите не дает по хозяйству помогать, бережёт внука, да приговаривает: «Наработаешься ещё». После каникул мама повела Витю на плановый осмотр в поликлинику. Врач измерила Вите рост и вес, оказалось, что у Вити появился лишний вес. Врач посоветовал Вите больше двигаться, а лучше пойти на спортивную секцию. Мама Вити записала сына на секцию баскетбола и каратэ, которые

проходили 3 раза в неделю. Через два месяца лишний вес ушёл, и у Вити появилось много новых друзей.

Почему у Вити появился лишний вес?

Почему у Вити не было друзей?

Для чего в организме человека откладывается жир в жировых клетках?

Известно, что плодотворный труд укрепляет здоровье людей.

Как Вы считаете, чем может Витя заняться в деревне у бабушки?

Ситуационная задача № 4

Наступило 19 января. День Крещения. На улице установилась безветренная зимняя погода с температурой воздуха минус 18 градусов Цельсия. Папа, мама и Витя собрались на купание в проруби. Витя уже с утра готовился к омовению в проруби. Взял с собой купальные очки и плавки, полотенце, сланцы. Это было первое в его жизни погружение, и Витя его ждал с большим восторгом. Вечером Витя и его родители приехали на озеро. Папа первый окунулся в студёной воде. Потом окунулась мама. Витя разделся, все волосы на его теле встали дыбом, появилась неконтролируемая дрожь, но Витя, собравшись с духом, прыгнул в воду. «Как холодно!», — прошептал Витя. И тут же по лестнице выбрался из воды. Мама укрыла Витю полотенцем, и Витя почувствовал тепло во всём теле. Утром у Вити поднялась температура 37,5°C, заболело горло. Мама вызвала врача. Врач констатировал, что у Вити диагноз: «Острый фарингит», и добавил, что для Вити всё могло обойтись намного хуже, потому что Витя не закалялся раньше. Через 5 дней Витя выздоровел. Его мама и папа решили, что закаляться они и Витя начнут с поздней весны всей семьёй.

Почему у людей возникает дрожь на холоде?

Можно ли незакалённому ребёнку купаться в проруби?

Что такое закаливание?

Правильно ли родители Вити выбрали время позднюю весну для начала закаливания?

Какие виды закаливания Вы бы предложили Вите?

Ситуационная задача № 5

Наступила весна. На улице потеплело. Начал таять снег. Зажурчали ручьи. Почки на деревьях набухли почки. Природа начала просыпаться от холодной зимы. Витя был рад весне, но почему-то ему хотелось спать подольше утром, днём спать тоже хотелось, на уроках Витя подставлял кисть руки под голову специально, чтобы не заснуть за партой. К вечеру дремота проходила, и Витя выполнял домашнее задание с 21.00. по 23.30. Выполнив домашнее задание, Витя чистил зубы, умывался и ложился спать. Засыпал уже в начале следующего дня, к 00.30. Утром будильник звенел в 7.00, но Витя не мог проснуться. И поднимался к 7.30. Так прошла вторая неделя. Витя был всё такой же вялый. Мама повела Витю к врачу. Врач выставил диагноз: «Гиповитаминоз», назначил витамины и порекомендовал Вите вовремя ложиться спать в 21.30. Витя чётко выполнял все рекомендации врача, и через две недели Витя снова пришёл в норму.

Почему важен сон человеку?

Какая продолжительность сна должна быть у школьника?

Какие условия для сна должны быть созданы школьнику?

Что такое гиповитаминоз?

Какие продукты содержат витамины?

Ситуационная задача № 6

Поздней весной жильцы трехэтажного дома, где жил Витя, вышли на субботник. Витя и его соседи дружно прибирали территорию. Вдруг Витя увидел незнакомца на качели возле своего подъезда. Незнакомец сидел спиной к жильцам, и от него шли клубы дыма. Посидев две минуты, незнакомец кинул на дорожку выкуренную сигарету и вскоре опять закурил. Витя прибежал к незнакомцу и сообщил ему, что он только что подметал дорожки. Витя очутился в голубом дыме от сигареты, почувствовал запах

табака и тут же начал сильно кашлять. Незнакомец вскоре исчез. Витя сел на лавочку, отдышался. Приступ кашля прошёл. Витя и соседи на общем собрании жильцов дома решили около детской площадки установят запрещающий знак «Курение на детской площадке запрещено!»

Почему курение вредно?

Нарисуйте запрещающий знак «Курение на детской площадке запрещено!»

Что такое пассивное курение?

Почему люди начинают курить?

Ситуационная задача № 7

Однажды летним вечером у Вити заболел зуб. Всю ночь Витя промучился от зубной боли. Утром мама повела Витю к стоматологу. Врач долго лечил пульпит у Вити. После лечения врач дал Вите несколько советов по профилактике болезней зубов.

Что означает пульпит?

Какие советы дал зубной врач Вите?

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Игры-дискуссии

Игра-дискуссия на тему: «Здоровый образ жизни. Что это такое?»

Цели и задачи:

1. Показать учащимся огромное значение соблюдения правил здорового образа жизни.
2. Формировать у учащихся потребность соблюдения правил здорового образа жизни.

Оформление: книжная выставка, рисунки учащихся, тематические картинки на тему «Режим дня», «Спорт», «Отдых».

Ход мероприятия

I. Постановка проблемы.

- Как вы думаете, почему во всем мире уделяется ему такое внимание? А потому что здоровье - самый драгоценный дар, который человек получает от природы, чтобы укрепить организм, правильно питаться, стремиться к физическому совершенству, быть стойкими, сильными и выносливыми.

- Послушайте, сколько мудрости таят в себе народные пословицы и поговорки о значении здоровья:

- Здоровье всего дороже.
- Болезнь человека не красит.
- Здоровому врач не нужен.
- Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

- А вы знаете пословицы о здоровье? (Ответы детей.)

- Народная мудрость гласит: «Здоровье потеряешь - все потеряешь».

Но давайте задумаемся, почему мы теряем этот драгоценный дар. Представим себе такую ситуацию.

Школьников спрашивают, почему они пропустили уроки, их возможные ответы:

- Голова болела...
- Простудился...
- Отравился, наверное...

И так может продолжаться без конца.

- Почему же мы болеем и теряем свое здоровье?

- Причин здесь немало. Это и плохой воздух, отравленный выхлопными газами автомобилей и ядовитыми выбросами промышленных предприятий. Сильно начинена различными удобрениями и ядохимикатами почва, которая нас кормит. Это и загрязненная вода, которую мы пьем.

- Но болезни возникают и по вине самого человека: взрослого или школьника. Обратите внимание на слово «простуда» в перечне причин отсутствия учеников в школе. Из-за нее, оказывается, школьники чаще всего и пропускают занятия. Но есть школьники и взрослые, которые полностью избавились от простуды благодаря своей закаленности. И добились ее они сами.

- У Пети сильно болела голова, и он не пошел в школу. А как же бедной головушке не болеть, если он ежедневно подолгу смотрит телевизор, ложится спать поздно, на свежем воздухе почти не бывает?.. А головная боль может быть лишь первым признаком начинающегося более серьезного заболевания.

- Зуб больной удалили. Во многих случаях ученик тоже сам виноват. Не чистил зубы или делал это плохо, от случая к случаю. А совет стоматолога пропускал мимо ушей. Он советовал чистить зубы не меньше 3 минут, и внешнюю и внутреннюю поверхности зубов, старательно удаляя налет на зубах и массируя десны. К тому же многие из вас любят плюшечки да булочки, печенье, сухарики, чипсы, конфетки, леденцы и карамельки, тортики и пирожные, а морковку погрызть забывают. На осмотр к стоматологу тоже не каждый идет, а болезнь не ждет - зубы разрушаются. Пережевывание пищи ухудшается, а это дополнительные трудности для желудка. Больные зубы способствуют возникновению болезней сердца, суставов, горла и других органов. А умеете ли вы правильно чистить зубы?

II. Правила гигиены.

Ребята, сохранить бодрость, высокую работоспособность на долгие годы можно только при неукоснительном соблюдении гигиенических правил.

Существует специальная наука о сохранении и укреплении здоровья людей - гигиена. Что же подразумевается под понятием личная гигиена? Это, прежде всего режим дня, сбалансированное питание, уход за своим телом, отказ от вредных привычек, двигательная активность, соблюдение мер предупреждения инфекционных заболеваний.

- А теперь мы поговорим об этих составляющих частях гигиены человека поподробнее.

Все мы знаем о режиме дня, но все ли вы его выполняете? (Ответы учащихся).

Режим, ребята, воспитывает организованность, волю, дисциплинированность. Особенно он важен вам, детям.

Ваш режим дня примерно должен быть таким:

- Вставать не позднее 7 ч.

- В течение 7-10 мин делать гимнастику, обтираться влажным полотенцем, принимать душ.

Необходимо принимать пищу в одно и то же время, чтобы она лучше усваивалась.

Помните: кушать следует за 1,5-2 ч до занятий физическими упражнениями и спустя 40 мин после их окончания. Ужинают за 2- 2,5 ч до сна. Кушать 4-5 раз в день. Есть больше овощей и фруктов, меньше соленого, жир, сладкое.

- Домашние учебные занятия также следует выполнять в одни и те же часы. Через каждые 45 минут устраивайте 10-минутные перерывы, во время которых нужно вставать из-за стола, походить, выполнить несколько физических упражнений, а не включать телевизор и сесть перед ним.

Каждый школьник должен выполнять различные виды домашних работ: убирать свою комнату, выносить мусор, мыть посуду.

В свободное время можно почитать, погулять на воздухе, заняться любимым делом. Нельзя в ущерб учебным занятиям или сну слишком много времени проводить перед телевизором или компьютером.

Систематическое недосыпание опасно. Оно приводит к истощению нервной системы, снижению работоспособности, ослаблению защитных сил организма. Но и чрезмерно долгий сон нежелателен. Продолжительность сна зависит от возраста. Дети 10—11 лет должны спать 10-10,5 ч. В период напряженной учебы, тренировок и соревнований спать нужно больше. Нужно рано ложиться и рано вставать: спать с 22 часов до 6-7 часов.

Чистота - залог здоровья. На протяжении всей своей жизни каждый человек должен тщательно ухаживать за своим телом - кожей, волосами, ногтями, полостью рта, мыть руки перед едой и после посещения туалета, не меньше 1 раза в неделю мыться горячей водой, а лучше, принимать душ утром и вечером каждый день, содержать в чистоте одежду и обувь, помещение, где ты живешь.

III. Рассказы учащихся.

В ходе мероприятия учащиеся рассказывают, как они берегут свое здоровье. Например:

- 2 раза в день я чищу зубы;
- каждый день я гуляю один час на улице;
- я всегда вовремя ложусь спать;
- я всегда одеваюсь по погоде.

IV. Рассуждения по теме «Что вредит здоровью?».

- Ребята, а что разрушает здоровье детей, подростков, взрослых детей? Правильно, курение, алкоголь и наркотики. Они несовместимы с понятием здорового образа жизни.

Кое-кто из ребят ошибочно полагает, что курение - безвредно, оно, мол, даже стимулирует умственную деятельность, придает бодрость. Неверно! Курение - вредная и опасная привычка. При курении в организм человека с табачным дымом поступают многие ядовитые продукты - никотин, сероводород, уксусная, муравьиная, синильная и масляная кислоты, этилен, угарный и углекислый газы, различные смолы, радиоактивные вещества. Они оседают в легких, попадают в кровь. Особой токсичностью обладают смолистые вещества и никотин, который является сильнейшим ядом. При выкуривании одной сигареты в организм поступает около 1 мг никотина.

У курильщиков часто отмечаются головные боли, головокружения, нарушения сна, снижение умственной и физической активности. Курение способствует возникновению различных заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем (инфаркт, язва желудка, рак легких).

Особенно опасно курение для здоровья детей и подростков. Замедляются рост и развитие организма, отрицательно он воздействует на

функции центральной нервной системы и других важнейших органов. Заодно снижается сопротивляемость организма различным инфекциям.

К сожалению, отряд юных курильщиков не уменьшается. Статистика показывает, что 95% курящих мужчин пристрастились к табаку до 15 лет.

Но знаете ли вы, что курильщик отравляет не только себя, но и других людей? Ведь лишь 25% табачного дыма поступает в легкие курильщика, все остальное поступает в воздух и отравляет окружающую среду, наносит вред здоровью тех, кто находится рядом с курящим, так возник термин «пассивное курение».

Английские врачи подсчитали, что каждая сигарета сокращает жизнь на 5,5 минут. Словом, хотите жить - не курите.

Пагубно влияет на организм человека и алкоголь. 89% алкоголя, принятого внутрь, всасывает желудок, остальную часть - кишечник. Больше всего алкоголя поглощает ткань головного мозга. В крови алкоголь находится недолго. Зато он накапливается и задерживается (на срок от 28 ч до 15 дней - даже после однократной выпивки) в важнейших органах - центральной нервной системе, печени, сердце, желудке.

«Прилив свежих сил» с принятием водки, вина, пива - обманчивое чувство, так как алкоголь, который в них находится - это наркотическое вещество.

Человек, употребляющий спиртные напитки, не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, допускает много ошибок. У него снижается скорость двигательной реакции, ухудшается точность движений, учащается пульс и дыхание.

В состоянии опьянения человек теряет контроль над собой, ведет себя развязно, способен совершить правонарушения и преступления.

Среди причин смертности людей, алкоголизм и связанные с ним болезни, занимают 3-е место, уступая только сердечно-сосудистым и онкологическим заболеваниям.

Говоря о вредных привычках, нужно вспомнить еще одну страшную беду нашей жизни - наркотики. Их употребление ведет к тяжелому, страшному заболеванию - наркомании.

Наркотики коварны тем, что при систематическом их употреблении возникает потребность в постоянном увеличении дозы. Большие дозы вызывают сильнейшее отравление организма с глубокими нарушениями психической и физической деятельности.

Для наркоманов характерны повышенная раздражительность, неустойчивое настроение, дрожание рук, потливость, нарушенная координация движений. У них снижаются умственные способности, ухудшается память, резко падает трудоспособность, слабеет воля, теряется чувство долга. Наркоман деградирует как человеческая личность и нередко совершает опасные преступления.

«Осторожно - инфекции!» - часто приходится слышать и читать это предупреждение.

Источники инфекции: больные люди, животные. Болезнетворные микробы передаются через воздух, загрязненные пищевые продукты, питьевую воду, бытовые предметы, их переносят мухи, насекомые.

V. Заключительное слово

Каждый человек с ранних лет должен хорошо знать и непременно выполнять следующее:

- строго соблюдать правила личной гигиены и ухода за телом;
- систематически проводить влажную уборку помещений и проветривать их;
- обращать внимание на доброкачественность продуктов, выполнять правила их хранения;
- тщательно мыть кипяченной водой овощи и фрукты;
- не уклоняться от назначенных прививок и делать их в установленные сроки.
- Если же вы не убереглись, почувствовали себя плохо, то немедленно скажите об этом родителям, учителю, тренеру, обратитесь к врачу.

Памятка для учащихся по формированию привычки к здоровому образу жизни

Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни.

- Вставай всегда в одно и то же время!
- Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!
- Утром и вечером тщательно чисти зубы!
- Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимайся спортом!
- Совершай длительные прогулки!
- Одевайся по погоде!
- Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий!
- Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!
- Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!

Памятка для учащихся «Как продлить деятельность глаз»

Ребята!

С каждым годом растет количество людей, потерявших зрение. К ним относятся как взрослые, так и дети. Человек должен бережно относиться к бесценному дару природы - зрению и беречь его. Эти правила помогут вам. Повесьте их на самом видном месте и не забывайте, что простые правила продлевают активную деятельность ваших глаз!

- Читайте и пишите при хорошем освещении!
- При ярком солнечном свете надевайте солнечные очки!
- Не проводите много времени у компьютера и телевизора!

- Берегите свои глаза от ударов и уколов, различных травм!
- При выполнении заданий, связанных с напряжением зрения, делайте гимнастику для глаз!

- Своевременно обращайтесь к врачу!

- Не стесняйтесь носить очки, если в этом есть необходимость!

Памятка для учащихся «Как правильно чистить зубы?»

Направьте щетку под углом 45° волосками в сторону дёсен. Такие движения увеличивают кровообращение в дёснах и укрепляют их.

Чистите все боковые и наружные (губные и щёчные) поверхности верхних и нижних зубов.

Чистите жевательные поверхности верхних и нижних зубов.

Чистите все внутренние (язычные) поверхности верхних и нижних зубов.

Чистите все поверхности больших коренных зубов.

Чистите все внутренние (язычные) поверхности передних зубов и межзубные промежутки.

Игра-дискуссия на тему: «Страна здоровья»

Цели и задачи:

1. дать представление о том, что такое здоровый образ жизни;
2. приобщить к здоровому образу жизни;
3. добиться формирования активной позиции по данной проблеме;
4. развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.

Ход мероприятия

- Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам “здравствуй”, а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем!

- Сегодня у нас необычное мероприятие, сегодня мы с вами отправимся путешествовать по Стране Здоровья. В нашем сегодняшнем плавании мы будем опровергать переместительный закон сложения. Можете ли вы назвать формулу, где от перемены мест слагаемых все резко изменяется...

Формула жизни: Жизнь = здоровье + семья + учеба + друзья.

- Если мы поставим здоровье на какое-то другое место, то не только сумма “жизнь” изменится, изменится и ее качество. Эта сумма может быть равна 30, 75, а может быть и 167 годам (длительность жизни одного из тибетских монахов).

- Чтобы попасть поскорее в Страну Здоровья, нужно приобрести билеты на наш автобус, а для этого необходимо поучаствовать в необычных конкурсах.

Конкурс 1. “Народная мудрость”

Составить из рассыпанных слов-карточек пословицы, объяснить их смысл.

- “Здоровый человек-богатый человек”
- “Здоровьем слаб, так и духом не герой”
- “Чистым жить – здоровым быть”
- “В здоровом теле – здоровый дух”
- “Здоровье – дороже золота”

Конкурс 2. “Загадки”

Два соседа-непоседы.

День на работе,

Ночь на отдыхе. (Глаза)

Ношу их много лет,

А счету им не знаю. (Волосы)

Всю жизнь ходят в обгонку,

А догнать друг друга

Не могут (Ноги)

Оно много меньше нас,

А работает всякий час

(Сердце)

Между двух светил

В середине я один (Нос)

У пяти братьев

Одна работа. (Пальцы)

Конкурс 3. “Что? Где? Когда?”

1. Что это за лекарство, которое слушают? (Музыка.)

2. Какие опасные “подарки” солнца мы можем получить? (Ожоги.)

3. Что на свете дороже всего? (Здоровье.)

4. Что без языка, а сказывается? (Болезнь.)

5. Что никогда не лень делать? (Дышать.)

6. Что такое фитотерапия? (Лечение травами.)

7. Когда необходимо проводить физкультминутки? (В период утомления.)

- Молодцы, вы все достойны получить билет в Страну Здоровья. Мы будем путешествовать под девизом:

Я умею думать,

Я умею рассуждать,

Что полезно для здоровья,

То и буду выбирать!

– Для нас открылись двери в Страну Здоровья. Мы едем по ее большим просторным улицам и проспектам. Нам легко дышится. Нам весело путешествовать.

1-я остановка. Проспект “Здоровье человека”

- Вам необходимо подобрать верный вариант ответа.

1. Зачем нужно знать свой организм?

А) чтобы сохранять и укреплять здоровье;

Б) чтобы человек мог мыслить, говорить и трудиться;

В) чтобы умело использовать свои возможности.

2. В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека?

А) сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий;

Б) горбатый, бледный, хилый, низкий;

В) стройный, сильный, ловкий, статный.

3. В какой строчке указаны только органы человека?

А) глаза, сердце, желудок, кожа;

Б) сердце, головной мозг, почки, кровь;

В) печень, селезенка, уши, желчь.

2-я остановка. Отдых в парке “Помоги себе сам”

- Чтобы говорить о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессах.

Они нас подстерегают на каждом шагу. Говорят, что резкое пробуждение и подъем это уже стресс. Уроки – стресс. Дорога – стресс. Родители ругают... С друзьями поссорились... И так далее...

- По вашему мнению, как можно снять стресс? (Можно громко закричать, залезть под душ, попробовать потанцевать). Сегодня я хочу научить вас приемам быстрого снятия стресса, и, если в течение жизни вы ими воспользуетесь, я думаю, вы будете быстро выходить из стрессового состояния.

Ведущий показывает упражнение – растирание ладошек.

- Есть еще одно замечательное средство от стресса – это включить тихую спокойную музыку, закрыть глаза, расслабиться и представить себе что-нибудь хорошее.

Затем проводится краткая беседа о впечатлениях, картинах, возникших у ребят в воображении.

- Совет: учитесь видеть в жизни прекрасное, радоваться жизни, тогда стресс и болезни обойдут вас стороной.

3-я остановка. Площадь Гигиены

Гигиена – это наука о сохранении здоровья, а также мероприятия, которые содействуют этому. Народная мудрость гласит: “Кто аккуратен, тот людям приятен”.

Нам предстоит вспомнить, как правильно ухаживать за:

1. волосами;

2. обувью;

3. нательным бельем и верхней одеждой (рассказывают дети).

4-я остановка. Станция “Отдыхай-ка”

Каждый человек должен не только хорошо трудиться, но и уметь отдыхать с пользой для своего здоровья.

(Проводится физкультминутка.)

5-я остановка. Кафе “Приятного аппетита”

Мы сегодня еще ничего не сказали о питании, а ведь, как известно, от питания зависит порой вся наша жизнь. Недаром древние мудрецы говорили: “Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты есть”. И это правда.

Известно, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов. Каких, вы мне сейчас скажете сами.

1. Назовите полезные для организма продукты (ответы детей: рыба, жевательная резинка, чипсы, кефир, напиток “Кола”, геркулес, шоколадные конфеты, морковь, лук, торты, яблоки, капуста, гречка.)

2. Расскажите о правилах правильного питания (Рассказывают дети).

3. Назовите, в каких продуктах содержатся витамины А, В, С (рассказывают дети).

6-я остановка. Бульвар “Не болей”

- Вот и подошло к концу наше увлекательное путешествие по Стране Здоровья. Нам пора возвращаться домой. Надеюсь, что сегодняшнее путешествие не прошло даром, и вы многое почерпнули для себя. Ведь “Здоров будешь – все добудешь”. Так будьте здоровы!

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Квест-игры

Квест-игра №1 «Здоровый образ жизни школьника»

*Надо стремиться к тому,
чтобы в здоровом теле был здоровый дух*

Цель: сформировать у детей представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться. Учить выделять признаки здорового человека. Пропаганда здорового образа жизни

Задачи:

- формировать убеждение о пользе здорового образа жизни
- формировать положительное отношение к спорту
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью
- воспитывать желание вести здоровый образ жизни

Оборудование: карточки с заданиями, музыкальное сопровождение, маршрутные листы (Памятка «Здоровье школьника»), мяч, веревка, режим дня в картинках, фрукты и овощи, баночки с разными видами круп, иллюстрации растений соответствующие видам круп, лавочка, картон.

Ход квест-игры

I. Психологический настрой.

Ведущий предлагает провести игру.

Игра «Здравствуй, друг,

Ты прекрасней всех вокруг»

Ребята по очереди говорят эти слова друг другу и пожимают руку.

Ведущий: Что мы желаем человеку, когда говорим «Здравствуйте!»? (Желаем здоровья)

- Я очень рада видеть вас всех сегодня во дворе нашей школы такими здоровыми и красивыми.

Ведущий: Мы принесли вам самое дорогое, что только есть на свете.

Достают зеркало.

Ведущий: Свет мой зеркальце, скажи,

Правды путь нам укажи,

Кто на свете всех дороже,

Кто милее и пригоже?

Дети смотрятся в зеркальце. Каждый говорит, что главный он.

Ведущий: Самая главная ценность в мире – это сам человек, каждый из нас.

- А без чего жизнь человека не будет счастливой? (здоровье)

- Конечно здоровье. Это главная ценность человека.

- Недаром говорится, что здоровому человеку нужны тысячи вещей, и только больному одна единственная – здоровье.

Ведущий: Я подготовила для вас увлекательную игру-квест. Вам нужно будет пройти 5 станций и на каждой выполнить задание. Не

переживайте, если чего-то не будете знать или будете сомневаться, все вместе вы сможете справиться.

Приглашаю вас отправиться в путешествие.

Ученики делятся на 2 команды. Ученикам каждой команды выдаются ленточки одного цвета. Команды получают Маршрутный лист

Станция №1 «Личная гигиена»

Ученики: Рады приветствовать вас. Мы расскажем вам о гигиене.

Гигиена – это мероприятия, обеспечивающие сохранение здоровья.

Давайте вспомним, какие мероприятия относятся к личной гигиене:

- гигиена полости рта;
- гигиена кожи;
- уход за волосами;
- гигиена глаз

Оказывается, гигиену нужно соблюдать везде и всегда.

1 задание. Как часто надо чистить зубы?

(Зубы надо чистить утром и вечером).

2 задание. Как нужно чистить зубы?

(Отрабатывают правильное движение при чистки зубов, используя зубную щетку)

3 задание. Как нужно беречь глаза?

(Нужно беречь глаза от солнечных лучей и яркого света, не играть долго за компьютером, меньше смотреть телевизор).

4 задание. Как ухаживать за волосами?

(За волосами нужно ухаживать каждый день.

Нужно пользоваться только своей расческой для волос.)

5 задание. Как ухаживать за телом?

(Мыть тело нужно каждый день.

Летом носите шубы и шапки, а зимой ходите в шортах и майках).

Команда, справившись с заданиями, получает наклейку ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.

Станция №2: «Здоровое питание»

Ученики: Добро пожаловать на станцию «Здоровое питание».

- Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?

(Чтобы жить, чтобы была сила).

- Всякая ли пища бывает полезна?

(Не все продукты, которыми питается человек, бывают полезными).

1 задание. Игра с мячом «Вредные продукты» (смысл игры «Съедобное-несъедобное»)

Продукты: Рыба, жирное мясо, кефир, чипсы, пепси, морковь, фанта, торты, капуста, сникерс, яблоки, шоколад, груши, творог, колбаса, жевательная резинка, суп, булочки, сок, овощи, чупа-чупс, каша, куриное мясо, компот.

2 задание Игра «Каша сила наша?»

Рассказать, как сварить кашу.

3 задание. Определи фрукт или овощ на ощупь (яблоко, груша, огурец, картофель).

4 задание. А, какие правила питания вы знаете?

(Мыть руки перед едой; во время еды не разговаривать;

не переедать; есть небольшими кусочками;

овощи и фрукты мыть перед едой;

не есть много сладкого; употреблять только здоровую пищу.)

- Команда хорошо справились с заданиями и получает

Станция №3 «Спортивная»

Ученики: Вы попали на спортивную площадку. Ребята, вы любите физкультуру? (Да! Очень любим!)

-Еще один наш помощник в сохранении здоровья - это движение.

В далекие времена для того, чтобы прокормиться, нашим предкам приходилось много ходить, бегать, охотиться. Сама жизнь ставила условие: чтобы не умереть, надо двигаться. И сегодня фраза «Движение – это жизнь» остается верной.

Знаете почему? При движении кровь перемещается в организме с большей скоростью и лучше снабжает клетки кислородом, питательными веществами – обмен веществ улучшается, укрепляется дыхательная система и сердце

1 задание. Игра «Доскажи словечко...»

1. Утром рано поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся,
Для здоровья, для порядка
Людам всем нужна ... (зарядка)
3. Хочешь ты побить рекорд?
Так тебе поможет ... (спорт)
4. Он с тобою и со мною
Шел степными стежками.
Друг походный за спиною
На ремнях с застёжками.(рюкзак)

2. Вот какой забавный случай:
Поселилась в ванной туча,
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока!
До чего ж приятно это -
Дождик теплый, подогретый,
На полу не видно луж,
Все ребята любят ... (душ)
5. В новой стене, в круглом окне
Днем стекло разбито,
На ночь вставлено.

(прорубь)

7. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки,
А несут меня не кони,
А блестящие ... (коньки)
8. Чтоб большим спортсменом стать,
Нужно очень много знать.
Вам поможет здесь сноровка
И, конечно ... (тренировка)

6. Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ:
Это мой ... (велосипед)

2 задание Игра «Бабочки и гусеницы»

Для этой спортивной игры понадобится веревка. Натягиваем веревку между двумя столбами или деревьями, чтобы она была на уровне пояса. Гусеницы ползают, бабочки летают. На команду «гусеница!», нужно проползти под веревкой. А на команду «Бабочка полетела!», нужно «перелететь» через веревку (перепрыгнуть или перешагнуть).

Станция №4 «Закаливание»

Ученики: Все должны помнить, что каждый из вас должен как можно больше бывать на свежем воздухе. Вы попали на станцию, где мы вам расскажем о комплексе мероприятий по укреплению здоровья. О каком, вы узнаете, выполнив 1 задание.

Сложить из букв слово ЗАКАЛИВАНИЕ

- Какие правила закаливания вы знаете?

- Правила при закаливании? Закаливание должно быть постепенным, систематическим. Начинать нужно с воздушных ванн, затем обтирание водой, ванночки для рук и ног. После этого можно начать обливание, постепенно снижая температуру. Закаливание можно начать только после посещения врача. При болезни, закаливание прекращается, до полного выздоровления

Ученики: Давайте прямо сейчас и попробуем провести зарядку на воздухе. (проводится небольшая зарядка)

Ученики: Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий!

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать,

Ноги мыть водой холодной,

И тогда микроб голодный

Вас во век не одолеет.

Только помните друзья:

Крепким стать нельзя мгновенно-

Закаляйтесь постепенно!

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!

Станция №5 «Первая помощь»

Принадлежности: выдается одному участнику бинт, он должен забинтовать руки, еще один участник должен забинтовать голову.

III. Подведение итогов

Все команды собираются на площадке.
Ведущий: Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно,
Только надо знать, как здоровым стать!

Ведущий: Поздравляю! Вы прошли все 5 станций и у вас все получилось.

И сейчас мы проверим, как вы усвоили, что же необходимо делать человеку, чтобы прожить здоровым и счастливым всю свою жизнь?

Игра на внимание «Здоровый человек – это.....»

Нужно выбрать слова - характеристики здорового человека при этом нужно хлопать, а если не здорового – топать.

Здоровый человек – эточеловек

сильный	неуклюжий
бледный	подтянутый
весёлый	красивый
сутулый	румяный
стройный	ловкий

IV. Рефлексия

Ведущий: А теперь давайте проверим насколько дружно и слаженно мы научились работать.

Я скажу: «Будь здоров!», а вы, про себя отсчитав 10 секунд, захлопаете в ладоши.

Молодцы! Ребята, а вы знаете, что аплодисменты – это не только благодарность кому-либо, это ещё и массаж ваших ладошек, а значит и массаж внутренних органов. А ещё аплодисменты могут улучшить наше настроение.

Носите людям Радость,
Добро и сердца свет.
И будете здоровы,
Вы много, много лет!

Вам понравилась игра? Тогда давайте пожелаем друг другу здоровья: «Будьте здоровы».

Квест-игра №2. «Здоровым быть здорово!»

Форма реализации мероприятия:

Квест-игра – командная игра-путешествие по станциям с выполнением ряда заданий.

Цель: - создать условия для пропаганды здорового образа жизни

Задачи:

- подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своём здоровье с детства,
- закрепить культурно гигиенические навыки, прививать любовь к спорту,
- закреплять знания о витаминах и полезных продуктах, познакомить с полезным влиянием музыки на организм человека,
- развивать физические качества,
- воспитывать волю к победе, познавательную активность.
- развивать связную, диалогическую речь, отвечать на вопросы предложением, поощрять детей за умение высказывать и отстаивать своё мнение.

Виды деятельности: игровая, практическая, коммуникативная, двигательная.

Максимальная оценка за выполнение – 5 баллов.

Оборудование:

мультимедийное оборудование;

электронная презентация;

маршрутные листы, карточки с заданиями;

спортивный инвентарь.

Ход квест-игры

Музыкальное вступление к игре песня В. Шаинского «Вместе весело шагать».

Участники собираются на СТАРТЕ игры для получения маршрутных листов и инструктажа.

I Вступительное слово

Ведущий: Добрый день, дорогие ребята! Мы приветствуем вас на нашей квест-игре «Здоровым быть здорово!».

Ведущий: Здравствуйте, всем! Видеть здесь рады

Друг друга активные наши отряды!

Для игры собрали вас.

Переключка здесь, сейчас!

Ведущий: Для того чтобы разделить на команды вам нужно взять по одной ленточке из коробочки. (Нужно заранее узнать количество участников, каждый цвет ленточки приготовить в одинаковом количестве).

Ведущий: Здорово! Вот мы и поделились на команды, завяжите ваши ленточки на руки, придумайте своей команде название и речёвку. Итак, мы стартуем, капитаны команд берут маршрутные листы, главное условие пройти быстро, качественно и на каждой станции называть свою команду и речёвку.

Команды по знаку командира произносят название, получают маршрутный лист.

Ведущий: Начинается игра! За здоровьем в путь пора!

Девиз игры: собрать нам нужно

По картинкам, очень дружно.

Ведущий: На СТАРТ! ВНИМАНИЕ! МАРШ!

Согласно маршрутному листу отряд проходит по станциям, выполняет задания, получает код станции.

В результате надо собрать код игры: «ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО!» (пазл картинки)

Станция №1 «Предметы помощники»

Детей встречает Мальвина

Я буду называть слова, а вы внимательно слушайте и как только вы услышите слово, принадлежащее к предметам которые помогают нам быть опрятными, вы должны подпрыгнуть вверх и хлопнуть в ладоши.

Дом, мяч, расческа, шайба, книга, обруч, одежная щетка, клюшка, кошка, бег, таблетка, тарелка, книга, снег, вилка, сапог, ванна, компьютер, бумага, скрепка, мочалка, ножницы, машина, камень, береза, волосы и т. д.

Станция № 2 «Вкусно и полезно!»

Детей встречает Пилюлькин

Принадлежности: чипсы, яблоко, морковь, конфеты, вода, кока-кола, молоко, мандарины, каша, сыр, йогурт, сметана, Кириешки, шоколад, лук, чеснок, мороженное.

Пилюлькин: Ребята, эта станция называется «Вкусно и полезно» на столе вы видите разные продукты питания. Сейчас вы соберете в один пакет все продукты, которые считаете полезными. Команда получает жетон, если за 1 минуту соберет все полезные продукты.

Станция № 3 «Станция Гигиена»

Детей встречает доктор Айболит

Айболит: Здравствуйте, дети. Скажите, встав с постели, вы куда идёте?

Айболит: А что нужно делать во время умывания? Правильно чистить зубы каждый день, если не чистить, во рту накапливаются микробы и зубы начинают болеть. А теперь отгадайте Загадки.

1.Гладко, душисто, моет чисто (мыло)

2. Хожу, брожу, не по лесам, А по усам и волосам,

И зубы у меня длинней, чем у волков (расчёска)

3. Костяная спинка, жёсткая щетинка,

С пастой мятной дружит и усердно служит (зубная щётка)

4. И гладкое и мохнатое и мягкое и полосатое (полотенце)

Айболит: Молодцы.

А когда нужно мыть руки? А для чего мы их моем?

Станция № 4 «Весёлая зарядка»

Детей встречает Чемпионкин.

Чемпионкин: Я – Чемпионкин!

Поработали, ребятки,

А теперь все на зарядку!

Установка: Утренняя зарядка – важный элемент двигательной активности, который улучшает самочувствие, обеспечивает нас зарядом энергии и хорошим настроением на весь день. Вам предстоит разучить весёлую зарядку. Оценивается качество выполнения упражнений всеми членами команды.

Станция № 5 «Блицтурнир»

Детей встречает Пьеро.
На размышление даётся секунда.
Хоть и щиплет, хоть и жжет, гроза микробов – рыжий ...йод!
Для братишки, для сестренки, для коленок есть...зеленка!
Он подскажет нам ответ.
Температура есть, иль нет!
Болезнь не много радости.
Мы поставим ...градусник.
Хоть и горький, но полезный.
С огорода враг болезней.
И микробам он не друг!
Знаем мы зеленый ...лук!
Тренируюсь! Очень горд! Мне здоровье дарит... спорт!
Объявляет бой бациллам.
Хочет, чтоб все чисто было!
Под водою непременно станет белой пышной пеной.
Было, было и уплыло. Потому что это... мыло!
Им утрет потоки слез. Не забудем и про нос.
Чтобы был не одинок, клади
в карман себе ... платок!

Станция № 6. Стадион « Олимпийский».

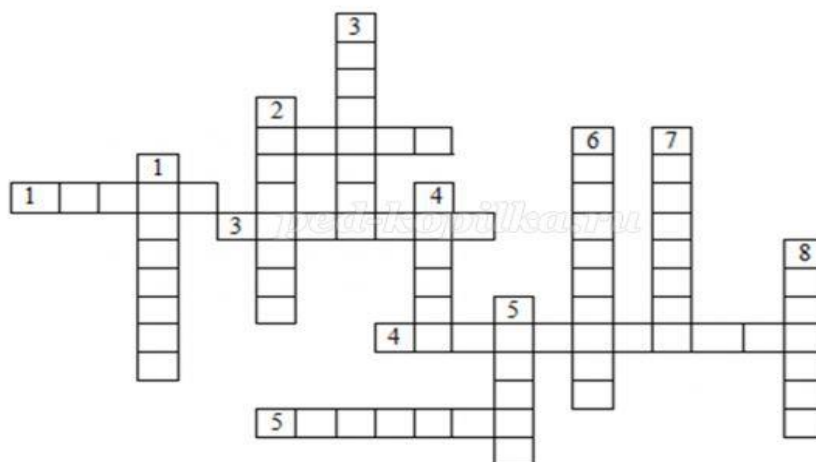
Детей встречает символ Олимпиады – 2018 г. (Тигр Соохоранг)
Необходимо на время, девочкам:
Попрыгать на скакалке,
Покрутить обруч.
Мальчикам:
Поднять гантели
Набить ногой мяч.
Всей команде задание – Бросить мяч в корзину. Учитывается количество попаданий.

Станция № 7 «Переулок Кроссвордный»

Детей встречает Знайка.
Знайка: Я умный коротышка,
Прочитал уже все книжки,
Я и, правда, много знаю.
И здоровым быть предпочитаю.

Знайка: Я превратил свои вопросы в кроссворд. Давайте решите его.
Станция № 8 «Секреты человека»

Кроссворд «Здоровье»



Детей встречает Буратино.

Буратино: Здравствуйте дети. Скажите, из чего состоит ваше тело.

Буратино: Правильно, оно состоит из множества органов, которые помогают человеку жить и быть здоровыми. У человека есть органы чувств.

Буратино: Давайте поиграем.

Игровые действия: на полу или сдвинутых столах лежат рисунком вниз большие цветные бумажные модели глаза, языка, уха, носа, руки. Педагог сообщает детям о том, что здесь лежат «разведчики» человека. Пусть дети отгадают, о ком он говорит. Затем перед детьми ставится задача собрать каждого разведчика в единое целое.

Материал: бумажные модели глаза, языка, уха, носа, руки.

(ученики выкладывают модели на рисунке)

Отгадайте загадки.

1. На ночь два оконца

Сами закрываются,

А с восходом солнца

Сами открываются.

(орган зрения Глаза.)

Открывают бумажную модель

Для чего нужны глаза? (Смотреть, наблюдать.)

2. На лице у всех гора

Двухпещерная она.

Что же это за гора? (орган дыхания. Нос.)

Открывают бумажную модель

Для чего нужен нос? (дышать, нюхать.)

3. Всегда во рту, а не проглотишь. (Орган осязания Язык)

Открывают бумажную модель

Для чего нужен язык? (кислое, соленое, сладкое, горькое.)

4. Пятерка братьев неразлучна,

Им вместе никогда не скучно.
Они работают пером,
Пилюю, ложкой, топором. (Пальцы)
Открывают бумажную модель
Для чего нужны пальцы? (держат, хватать и тд)
5. Ношу их много лет, а счета не знаю. (Волосы.)
Открывают бумажную модель
Для чего у тебя волосы? (защитить от жары и холода)
6. Самая верхняя часть тела. (Голова.)
7. Для чего нужны голова? (думать)
Открывают бумажную модель
8. Чего у тебя по одному? (Голова, нос и т. д.)

Станция № 9 «Спортивная мудрость»

Детей встречает олимпийский Мишка

Мишка: О спорте, здоровье много пословиц и поговорок.

Вам надо назвать пропущенные слова. Найти начало и конец пословицы.

Здоровье в порядке, спасибо... (зарядке)
В здоровом теле, здоровый... (дух)
..., воздух и вода – наши верные друзья. (солнце)
Кто любит..., тот здоров и бодр. (спорт)
... – лучшее лекарство. (сон)
Болен лечись, а ... берегись. (здоров)
Пешком ходить – долго... (жить)
Не годится, на ... сердиться. (еду)

Пословицы

Закаляй свое тело	с пользой для дела
Холода не бойся,	сам по пояс мойся.
Кто спортом занимается,	тот силы набирается.
Солнце, воздух и вода	помогают нам всегда.
Кто любит спорт,	тот здоров и бодр.
В здоровом теле	здоровый дух.
Смолоду закалишься,	...на весь век сгодишься.
Начинай новую жизнь не с понедельника,	а с утренней зарядки.
Со спортом не дружишь	– не раз о том потужишь.
Пешком ходить	— долго жить.
Отдай спорту время,	а взамен получи здоровье.

III Подведения итогов и обсуждение игры.

Из полученных на станциях пазлах дети собирают картинку.



Ведущий: Здоровье — неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным, здоровым, сохранять как можно дольше бодрость, энергию и достичь долголетия.

Ведущий: Мы надеемся, что сегодняшний день не прошел даром, и вы многое для себя подчеркнули. Ведь «Здоров будешь — все добудешь».

— Жизнь — это благо! Это дар, который даётся человеку лишь однажды.

— И от нас самих зависит, каким содержанием наполним мы свою жизнь.

Ведущий: Общий сбор трубите трубы! Быть здоровым мило, любо!

Завершается игра! Всем участникам — УРА!

Ведущий: Мы здоровье выбираем!

Дальше с пользой отдыхаем!

Всем спасибо за участие!

Всем — здоровья, мира, счастья!

Муз. фон – дети уходят из зала. Челси «Гимн года молодёжи»

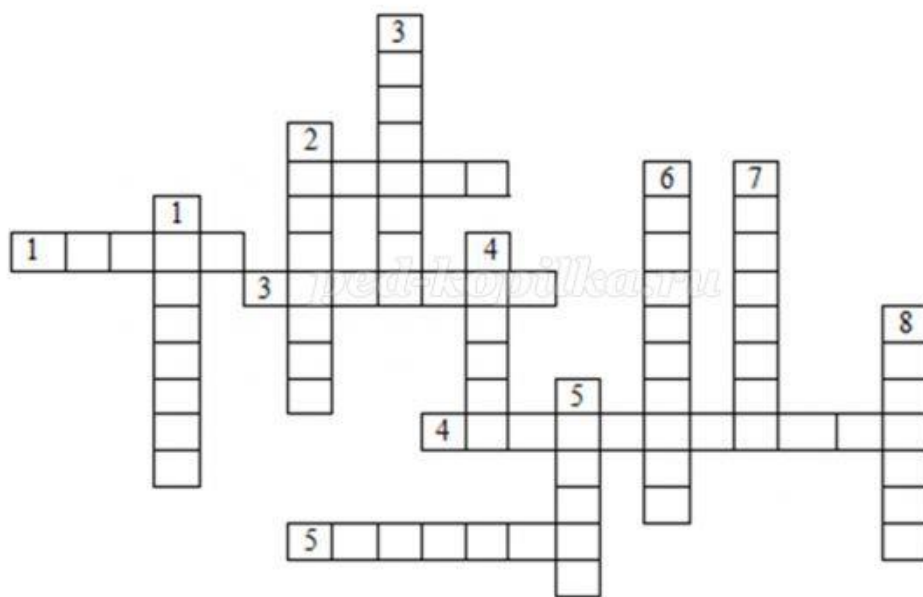
При спорных очках для выявления победителей предлагается дополнительный конкурс «Самый, самый!» – по желанию.

Участвуют 2 мальчика и 2 девочки (из каждой команды). Каждый из них выполняет два упражнения: сначала 30 сек сгибание и разгибание рук (мальчики) от пола, (девочки) от скамейки, затем 30 сек прыжки на двух ногах через скакалку, вращая ее вперед или назад. Оценивается количество выполненных упражнений за 1 минуту.

Маршрутные листы

Команда 1	Команда 2	Команда 3
Станция 1	Станция 2	Станция 3
Станция 2	Станция 7	Станция 1
Станция 3	Станция 4	Станция 7
Станция 8	Станция 1	Станция 9
Станция 6	Станция 5	Станция 2
Станция 5	Станция 9	Станция 4
Станция 7	Станция 8	Станция 5
Станция 4	Станция 3	Станция 6
Станция 9	Станция 6	Станция 5

Кроссворд «Здоровье»



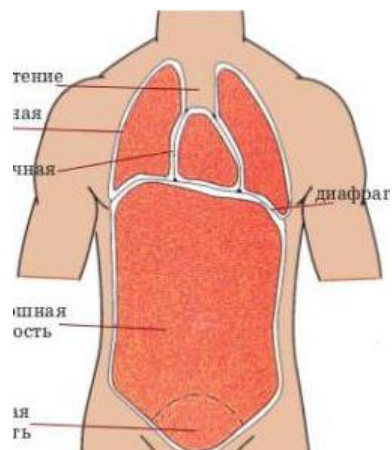
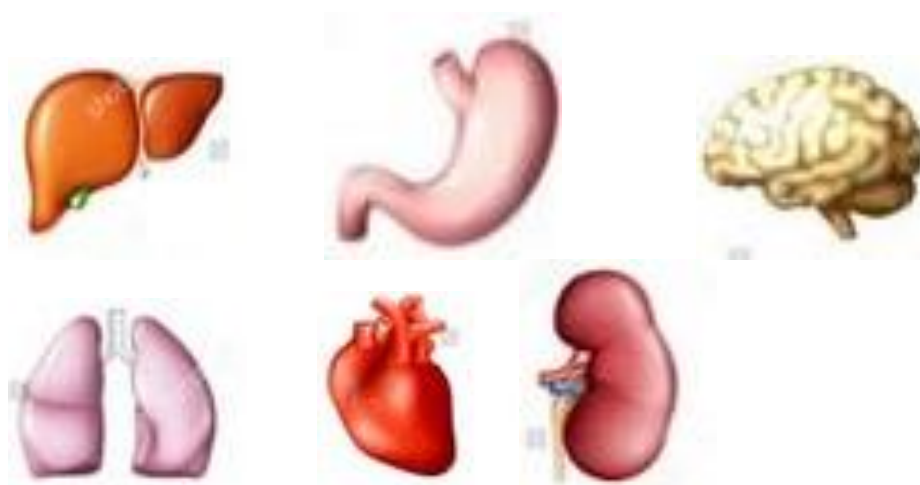
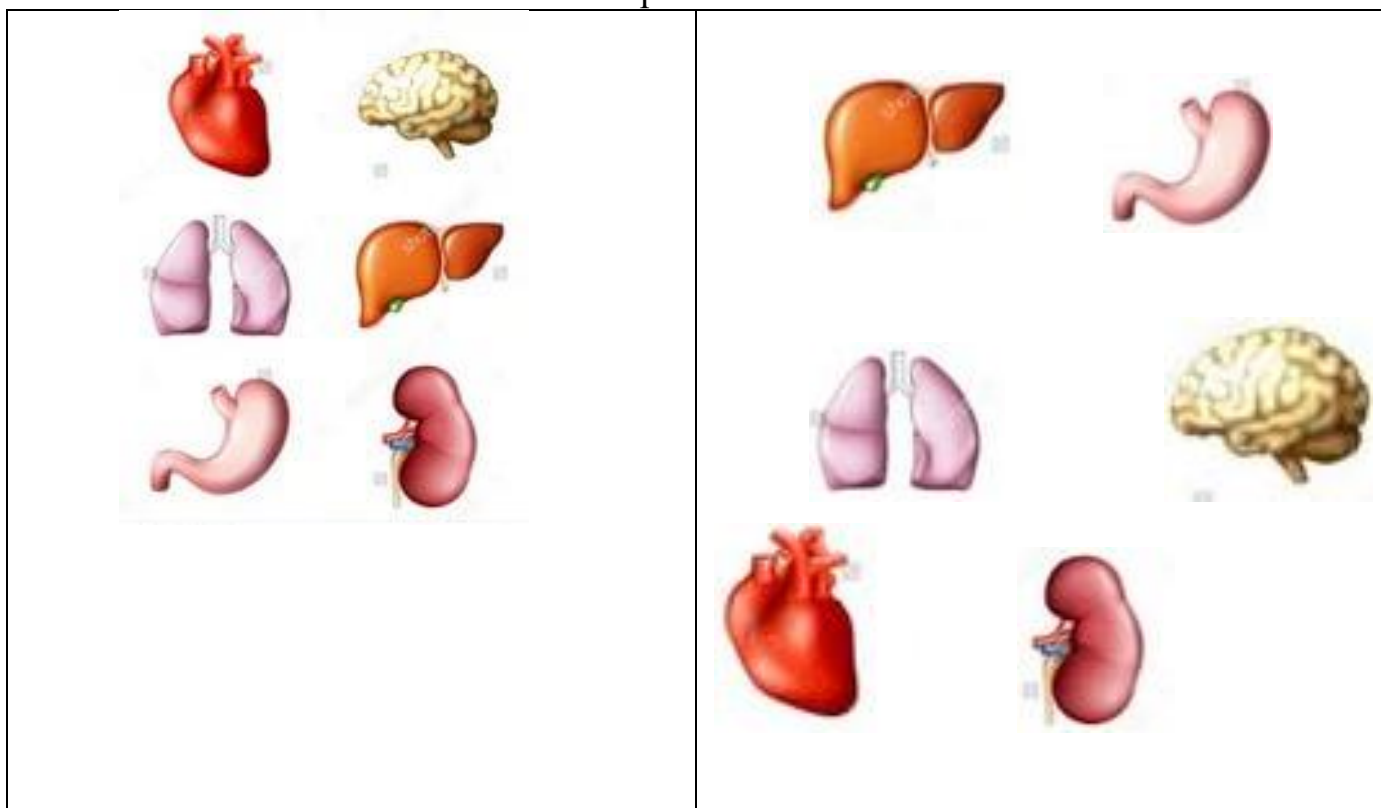
ПО ВЕРТИКАЛИ:

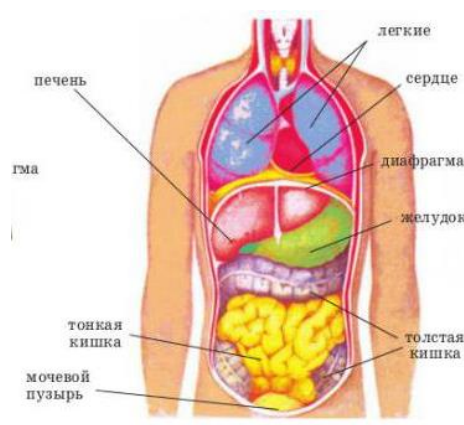
1. Вещества, необходимые для укрепления организма. (*витамины*)
2. Его за деньги не купишь, о нем не думаешь, пока не заболеешь.
(*здоровье*)
3. То, к чему приводит систематическое переедание. (*ожирение*)
4. Острое инфекционное заболевание - воспаление миндалин. (*ангина*)
5. Растирание тела для лечебных целей. (*массаж*)
6. Этим видом спорта занимается Алина Кабаева. (*гимнастика*)
7. Любимое лекарство доктора Пилюлькина. (*микстура*)
8. Вредная привычка, переходящая в зависимость, вызывающая различные заболевания органов дыхания. (*курение*)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Медицинский инструмент для инъекций. (*шприц*)
2. На ней сидят, чтобы похудеть. (*диета*)
3. Состояние организма в инфекционный период. (*болезнь*)
4. Упражнения и процедуры, способствующие укреплению организма. (*закаливание*)
5. ... - залог здоровья. (*чистота*)

Секреты человека





Пословицы

Закаляй свое тело	с пользой для дела
Холода не бойся,	сам по пояс мойся.
Кто спортом занимается,	тот силы набирается.
Солнце, воздух и вода	помогают нам всегда.
Кто любит спорт,	тот здоров и бодр.
В здоровом теле	здоровый дух.
Смолоду закалишься,	на весь век сгодишься.
Начинай новую жизнь не с понедельника,	а с утренней зарядки.
Со спортом не дружишь	– не раз о том потужишь.
Пешком ходить	— долго жить.
Отдай спорту время,	а взамен получи здоровье.



Гимн года молодёжи	
I. Время влияет на дни и события, Давит, диктует форматы и стили, Мы на пороге большого открытия Сильной, свободной, богатой России. Время менять обещанья строптивые, Но это сделано здесь и сейчас. Люди свободные, честлюбивые, Завтра России зависит от нас. Припев: Кто, если не мы, сила поколения. Кто, если не мы, научное мышление, Кто, если не мы, прорыв десятилетия, Кто, если не мы, на годы, на столетия. Кто, если не мы, единая команда, Кто, если не мы, науки пропаганда, Кто, если не мы, заставит биться сильных, Кто, если не мы, свободная Россия! II. Мы штиля не ждем в эпицентре стихии, Мы строим проекты великой страны, Мы помним историю нашей России, И эту историю делаем мы. Дерзко, уверенно, смело, логично, Общие идеи и цели верны, Легко нам не будет, и это отлично, Успех наш зовется успехом страны. Припев.	III. Пришло другое время, другое поколение, С новыми идеями вперед и без сомненья. Время быть лидерами, а не ведомыми, Время создавать свою новую историю. Вместе мы едины, сжатая в кулак сила, Дерзкая Россия, сильная Россия. Сильные умами, духом не сломленные, Идущие вперед, целеустремленные. КМС, нам не нужен повод, Мы не обойдем стороною ни один город. КМС, сторона прогресса, Россию сильную откроют люди КМС. Мы можем мечтать, управлять экономикой Водить корабли, и нас много таких, Холодный рассудок и четкая логика, Мы этим горды и научим других. Припев: Кто, если не мы, сила поколения. Кто, если не мы, научное мышление, Кто, если не мы, прорыв десятилетия, Кто, если не мы, на годы, на столетия. Кто, если не мы, единая команда, Кто, если не мы, науки пропаганда, Кто, если не мы, заставит биться сильных, Кто, если не мы, свободная Россия! Огромная Россия! Великая Россия! Любимая Россия!

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Родительское собрание

Тема: «Здоровье наших детей. Режим дня младшего школьника. Воспитание гигиенической культуры»

Цели и задачи:

1. Дать рекомендации родителям по укреплению здоровья детей;
2. Дать рекомендации родителям по организации режима дня школьника.

Ход собрания

Хочешь быть сильным - бегай,

Хочешь быть красивым – бегай,

Хочешь быть умным – бегай.

/Древнегреческое высказывание/

1. Организационная часть.

Классный руководитель объявляет тему собрания, цели, кратко разъясняет порядок работы.

2. Этап вызова ассоциаций.

- Предлагаю вам назвать ассоциации, которые возникают со словом «гигиена».

Родители называют, учитель записывает в столбик.

3. Этап осмысления.

- Что включает понятие «гигиена»? Что формирует гигиенические навыки?

4. Этап составления кластера.

Учитель предлагает родителям поразмышлять, что такое гигиена, что она в себя включает. Начинается коллективное обсуждение, в ходе которого учитель на доске записывает ключевые слова. В результате получается:

Гигиена:

- Соблюдение режима дня
- Рациональное питание
- Физические упражнения
- Зрение
- Полноценный здоровый сон
- Формирование осанки
- Профилактика вредных привычек

Соблюдать режим дня.

Это сочетание слов у многих школьников вызывает раздражение, так это требует напряжения воли. Однако, на самом деле беспорядочный образ жизни истощает силы человека, мешает ему добиваться поставленных целей. Позже, соблюдение режима дня облегчает учение, труд, гарантирует здоровье.

Рациональное питание.

Это, прежде всего регулярное питание. Питаться регулярно – это

значит, есть не менее 3-4 раз в день, в точно установленное время, а ужинать не позднее 19 часов. Перед сном можно выпить стакан кефира, съесть яблоко.

Полноценный сон.

Чтобы сон был полноценным, необходимо выполнять такие правила:

Если вы проснулись утром вялым, уставшим, надо установить причину и постараться ее устранить.

Если вы с трудом засыпаете, нужно избегать в вечерние часы всего того, что возбуждает нервную систему.

Перед сном желательно совершать спокойную прогулку, принять теплый душ, почистить зубы и заранее приготовить постель.

Обязательно надо ложиться в одно и то же время.

Спать надо в хорошо проветриваемом помещении, и даже зимой – с открытой форточкой.

Спать лучше всего на спине, на маленькой подушке. Нельзя спать на левом боку.

Быстро заснув и хорошо выспавшись, вы встанете утром бодрым, со свежей головой и хорошим настроением.

Положительные эмоции.

Нужно научить детей радоваться всему вокруг. Очень важно у детей воспитывать оптимизм, волю, твердый характер, научиться формировать как можно больше способов психологической защиты, приемлемых для самых различных ситуаций.

Формируем правильную осанку.

Осанка – это привычное положение тела при выполнении естественных движений. Она тесно связана с физическим развитием человека и его двигательной подготовленностью. Правильная осанка – это определенная симметрия в развитии мышц плечевого пояса, оптимальный уровень развития выносливости, мышечной силы, гибкости и других физических качеств.

Чаще всего нарушения осанки бывают у ребят со слабо развитой мышечной системой. Особое внимание необходимо уделять гармоничному физическому развитию. Необходимо давать такую нагрузку на обе руки, чтобы высота плеч позже была на одном уровне. Очень вредно на осанке отражается привычка носить портфель в одной руке, на одном плече.

В числе многих факторов, способствующих формированию правильной осанки, важную роль играют дневной отдых лежа 30-40 минут, а также определенные физические упражнения. Одни упражнения способствуют развитию силы и выносливости, другие – направлены на формирование ощущений тех или иных поз в различных ситуациях двигательной деятельности, третьи – это упражнения корригирующего характера.

Профилактика близорукости.

Многие люди читают при плохом освещении, лежа, на ходу, в движущемся транспорте. В результате чего возникает близорукость. Ее

причиной может стать неполноценное питание, длительные болезни, особенно инфекционные.

Рекомендации, выполнение которых позволит предупредить развитие близорукости:

Прежде всего, надо правильно оборудовать рабочее место, создать благоприятные условия, если вы читаете или пишете, почаще давать отдых глазам. Поработали 20-25 минут, посмотрите в окно, на потолок.

Настольную лампу включайте с верхним освещением.

Почему нельзя читать на ходу? При этом расстояние от глаз до книги все время меняется и глазам надо постоянно приспосабливаться к новому расстоянию, а это их утомляет.

Может для глаз стать и телевизор, если смотреть передачи больше, чем 2 часа в день ближе, чем на расстоянии 2 метров.

При сильном утомлении глаз посидите 15-20 минут в затемненном помещении.

Выступление по теме «Режим дня младшего школьника»

Чтобы организм ребёнка справился с предъявляемой школьной нагрузкой, необходимо рационально организовать быт школьника, до мельчайших деталей продумав распорядок дня. Другими словами, строго выполнять режим дня.

Построенный с учётом возрастных анатомо-физиологических особенностей и состояния здоровья ребёнка, режим дня способствует правильному росту и развитию организма в целом, создаёт у человека чувство бодрости, свежести, повышает его работоспособность.

Надо сказать, что в младшем школьном возрасте успеваемость учащихся в значительной степени зависит от их здоровья. Для сохранения здоровья важное значение имеет полноценный отдых, и прежде всего сон. Даже небольшое, но систематическое недосыпание вредно сказывается на самочувствии и здоровье детей. Поэтому в семье надо обратить особое внимание на то, чтобы у школьника был достаточный и спокойный сон.

Продолжительность сна детей младшего школьного возраста колеблется в пределах 10-12 часов, но при определении времени для сна в каждом конкретном случае следует учитывать состояние здоровья ребёнка, его дневную нагрузку.

При организации сна детей младшего школьного возраста необходимо:

Следить, чтобы ребёнок спал положенное для его возраста количество часов, ложился и вставал в определённое время;

Приучить ребёнка к выполнению перед сном гигиенических процедур (умываться, чистить зубы, мыть ноги); приучить спать при открытой форточке;

Не разрешать ребёнку перед сном возбуждающих развлечений (просмотр несоответствующих возрасту телевизионных передач, шумных игр, компьютерных игр); не давать непосредственно перед сном плотного ужина, кофе или какао, крепкого чая;

В помещении, где засыпает ребёнок, создать спокойную обстановку: устранить яркий свет, прекратить громкие разговоры, выключить телевизор и радиоприёмник и т.д.

Не следует пренебрегать указаниями гигиенистов о времени подъёма и отхода ко сну. Здесь важно помнить о полезной привычке – рано ложиться и рано вставать, которая закрепилась в нашем быту с незапамятных времён.

Ученику надо вставать не за полчаса до начала занятий, чтобы наспех проглотить свой завтрак и домчаться до школы, а примерно за полтора часа. Школьник должен самостоятельно убрать свою постель. Совершенно необходимо, чтобы дети делали утреннюю гимнастику. Гигиеническая гимнастика благотворно воздействует на центральную нервную систему ребёнка, активизирует работу системы кровообращения и дыхания, устраняет и предупреждает функциональные отклонения в отдельных системах организма, способствует вхождению в ритм рабочего дня.

При организации питания ребёнка родители чаще обращают внимание на качество, и калорийность пищи, чем на строгое соблюдение постоянного её приёма. Рациональное же питание предусматривает не только оптимальную сбалансированность пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей) соответственно возрасту, но и правильный режим питания, то есть приём пищи в течение дня в строго определённое время.

В младшем школьном возрасте рекомендуют кормить ребёнка не реже четырёх раз в день, примерно через каждые 3-4 часа. Утром ребёнок должен получать горячий завтрак (каша, картофель), а также чай или молоко. Обед в строго определённое время, обязательно с первым блюдом, а также необходим полдник. Ужин должен быть лёгким, и давать его следует за 1-1,5 часа до сна.

Рекомендации родителям

Какие типичные ошибки в режиме дня допускают родители при организации учебного труда младшего школьника?

Не выделяют для учебного домашнего труда определённого времени. Дети делают уроки, когда хотят, зачастую забывают о них или делают под нажимом взрослых.

Перед домашней учебной работой ребёнок плохо отдохнул, не потрудился физически. Поэтому приступает к ней с неохотой, работает небрежно.

Заставляют ребёнка ожидать прихода с работы взрослых и только тогда делать уроки. К этому времени ребёнок уже устал, даже если находился на улице. Исследования гигиенистов показали, что подвижные игры в течение длительного времени (более 2 часов) переутомляют детей и снижают их готовность к умственному труду.

Строго не ограничивают в режиме дня время начала и окончания работы над домашними заданиями. Поэтому ребёнок неорганизованно включается в работу, не проявляет в ней достаточного прилежания. Время для уроков надо выбирать самое продуктивное (с учётом суточных

колебаний умственной работоспособности): утром – с 9 до 11.30, а вечером – с 16 до 17.30. Это время строго фиксировать в режиме дня и не допускать его срыва.

Отдых должен быть активным. Полноценный отдых – это смена видов деятельности. После нескольких часов работы за школьной партой ребёнку необходимо пребывание на воздухе в подвижном состоянии (спортивные игры, физический труд). Пассивный отдых дома и на улице (бесцельное хождение) ведёт к потере работоспособности, постепенно воспитывать лень, нежелание делать полезное для людей дело. Прогулка необходима и после приготовления домашних заданий.