



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЧЕЛЯБИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЧГУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ
КЛАССОВ

КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК
Формирование основ культуры здорового образа жизни у младших
школьников во внеурочной деятельности

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 – «Педагогическое образование»
Направленность программы бакалавриата
«Начальное образование»

Выполнила:
Студентка группы ОФ-408/070-4-1
Губарь Екатерина Алексеевна

Научный руководитель:
к.п.н., доц.пед.наук
Жукова Марина Владимировна

Работа _____ к защите
« ___ » _____ 2016 г.
зав. кафедрой ППиПМ
_____ д.п.н.
Волчегорская Евгения Юрьевна

Челябинск
2016 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава I. Освещение проблемы формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников в психолого-педагогической литературе.....	7
1.1. Содержание понятия «основы культуры здорового образа жизни».....	7
1.2. Внеурочная деятельность как средство формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.....	17
Выводы по I главе.....	23
Глава II. Экспериментальная работа по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности.....	25
2.1. Ход экспериментальной работы.....	25
2.2. Анализ результатов уровня сформированности основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.....	27
2.3. Рабочая тетрадь по формированию основ культуры здорового образа жизни на основе программы внеурочной деятельности «Здоровейка».....	33
Выводы по главе II.....	53
Заключение.....	54
Библиографический список.....	56
Приложения.....	61

ВВЕДЕНИЕ

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей.

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами как «Конституция РФ» (ст.41) [21], ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30 марта 1999 года № 52 [36], а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др. [37].

Также вопрос о сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения затрагивают нормативно-правовые документы в области образования: ФЗ «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273 (ст.41 «Охрана здоровья обучающихся») [35], СанПиН, «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28 ноября 2002 г.) 2.9 [30], ФГОС НОО от 6 октября 2009 г. № 373 (п.19.7.) [34] и др.

В последние годы отмечается тенденция к ухудшению уровня здоровья детей школьного возраста. По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, первое место занимают болезни органов дыхания, на втором месте – болезни органов пищеварения, на третьем месте – болезни глаза [15].

В 1998г. к I группе здоровья, т.е. к абсолютно здоровым, относилось 4,8% обследованных учащихся младших классов, в 2008г. – всего 1,8%, а в 2012г. – 1,7%. Численность детей, страдающих хроническими

заболеваниями и относимых к III или IV группе здоровья, в 2008г. оказалась выше на 4,7%, по сравнению с 1998г. [24].

Здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества [17].

Отсутствие знаний по культуре здоровья, низкое качество жизни обусловило сокращение продолжительности жизни, увеличение заболеваемости детей. Поэтому подготовка к здоровому образу жизни становится приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста [31].

Степень разработанности темы: проблемы содержания, формирования здорового образа жизни, его характеристик рассматривали отечественные ученые в различных аспектах: физического воспитания (Л.П.Греев, А.П.Матвеев и др.), гигиенического (Г.Н.Сердюковская, И.И.Соковня-Семенова), нравственного (О.С.Богданова, И.Ф.Харламов и др.). Вопросы приобщения детей к здоровому образу жизни в контексте педагогической валеологии рассматривают Г.К.Зайцев, Т.А.Тарасова, в контексте воспитания экологической культуры личности – З.И.Тюмасева.

Вместе с тем, мы выделили следующее противоречие: между необходимостью формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников с одной стороны и недостаточной методической обеспеченностью процесса внеурочной деятельности по формированию основ культуры здорового образа жизни с другой. Данное противоречие определило проблему исследования: каковы возможности внеурочной деятельности для формирования основ культуры ЗОЖ у младших школьников.

Цель исследования: изучение теоретических и практических аспектов проблемы формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников для разработки рабочей тетради к программе внеурочной деятельности.

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

Предмет исследования: процесс формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности.

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

1. Изучить и проанализировать содержание понятия «основы культуры здорового образа жизни»;
2. Рассмотреть внеурочную деятельность как средство формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников;
3. Проанализировать результаты изучения уровня сформированности основ культуры здорового образа жизни младших школьников.
4. Разработать рабочую тетрадь к программе внеурочной деятельности, ориентированной на формирование основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

Экспериментальная база исследования: Муниципальное автономное образовательное учреждение «Гимназия №80» г. Челябинска. В эксперименте участвовали учащиеся начальной школы в количестве 52 человек.

Этапы исследования:

1. На первом этапе мы определили основные методологические положения исследования, изучили психолого-педагогическую и методическую литературу.
2. На втором этапе мы провели изучение уровня сформированности основ культуры здорового образа жизни у младших школьников, разработали рабочую тетрадь к программе внеурочной деятельности.
3. На третьем этапе мы формулировали и уточняли выводы, оформляли текст квалификационной работы.

Апробация работы осуществлялась путем участия в конференциях:

1. IX Межвузовская студенческая научно-практическая конференция «Пространство общественной жизни» 2015 г., г. Челябинск.
2. Ежегодная конференция по итогам научно-исследовательской работы студентов «Актуальные проблемы начального образования: взгляд молодых» 2015 г., г. Челябинск.
3. X Международная заочная научно-практическая конференция «Молодой ученый: вызовы и перспективы» 2016 г., г. Москва.
4. Ежегодная конференция по итогам научно-исследовательской работы студентов «Актуальные проблемы начального образования: взгляд молодых» 2016 г., г. Челябинск.

и участия в конкурсе научно-исследовательских работ студентов и аспирантов ФГБОУ ВО «ЧГПУ» 2016 г., г. Челябинск.

Результаты исследования представлены в следующих сборниках:

1. Пространство общественной жизни: материалы IX Межвузовская студенческая научно-практическая конференции/Челябинский филиал Университета РАО, 9 апреля 2015г. – Челябинск: Издательский дом «Монограф», 2015. – 140с.
2. Фундаментальная и прикладная наука: сборник научных статей по итогам научно-исследовательской работы за 2015 г./под науч.ред. А.А.Салматова. – Челябинск: Изд-во Челяб.гос.пед.ун-та, 2015. – 213с.
3. Молодой ученый: вызовы и перспективы: сб. ст. по материалам X междунар. науч.-практ. конф. – № 8(10). – М., Изд. «Интернаука», 2016. – 605 с.

Структура работы: исследование состоит из введения, двух глав, 5 таблиц, 2 рисунков, заключения, библиографического списка и приложения.

ГЛАВА I. ОСВЕЩЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

1.1. Содержание понятия «основы культуры здорового образа жизни»

Процесс формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников во многом будет зависеть от того, какое содержание мы будем вкладывать в это понятие. Теоретические основы культуры здорового образа жизни у младших школьников основаны на следующих понятиях:

«Формирование» – это процесс становления человека как социального существа под воздействием всех без исключения факторов: экологических, социальных, экономических, идеологических, психологических и т. д. [27].

«Здоровье» – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (из Устава о Всемирной организации здравоохранения) [28].

Улучшение состояния здоровья нового поколения – важнейшая задача современности, в комплексном решении которой невозможно обойтись без общеобразовательной школы. Учителям совместно с родителями, медицинскими работниками, психологами и общественностью необходимо так организовать школьную деятельность, чтобы учащиеся повышали свой уровень здоровья и оканчивали школу здоровыми [9].

Здоровье, занимая среди всех прочих жизненных ценностей приоритетное место, является естественной, абсолютной и непреходящей ценностью. Взгляд на здоровье, как на высшее жизненное благо, имеет тысячелетнюю традицию, и по мере расширения научно-технических

преобразований общества значение сохранения и укрепления здоровья возрастает [8].

«Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно не стоит жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей своей жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной» (М.Монтень) [2].

Здоровье является предметом изучения многих наук. Среди них валеология – наука о закономерностях проявления, механизмах и способах поддержания, укрепления и сохранения здоровья человека, имеющая междисциплинарную направленность, вобравшая достижения в области сохранения здоровья таких наук, как: медицина, психология, социология, культурология и др.[7]. Однако, в отличие от медицины которая ставит вопрос о природе заболеваний, причинах болезней, лечении и профилактике, которая направлена на предотвращение причин, вызывающих те или иные недомогания, валеология изучает природу здоровья, факторы, условия и обстоятельства, определяющие уровень и качество здоровья, механизмы его сохранения [6].

Принято выделять несколько видов здоровья:

1. Телесное здоровье (физическое) – состояние, при котором наблюдается совершенство саморегуляции функций организма, гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам среды;
2. Психическое здоровье – это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой. Психическое здоровье предполагает не только гигиену тела, но и психогигиену, самовоспитание духовной сферы, нравственную жизненную позицию, чистоту помыслов;
3. Социальное здоровье – способность адаптироваться к социальной среде. Это способность управлять своим поведением в

соответствии с социальными нормами, способность к реализации своих планов [1].

Каковы же признаки здоровья? Признаками здоровья являются:

- устойчивость к воздействию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;
- функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;
- наличие резервных возможностей организма;
- отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития;
- высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок [20].

Здоровье ребенка складывается из четырех основных компонентов режима дня: физических нагрузок, закаливания, питания и психологического комфорта включая сон[14]. Каждый компонент «режима здоровья» воздействует самостоятельно и в то же время усиливает действия других. Так, например, физические нагрузки являются в то же время физиологическим стрессом, тренирующим систему напряжения без ее перегрузок. Пребывание на холоде действует в том же направлении и дополнительно упражняет сердечно-сосудистую систему [33].

По мнению ученых, по разным оценкам, здоровье конкретного человека зависит от наследственности на 15-20%. Еще на 20-25% здоровье предопределяется состоянием окружающей среды. На 8-10% зависит от системы условий здравоохранения. В остальном же (а это 50-55%!) здоровье зависит от самого человека, от его образа жизни [38].

Образ жизни включает основную деятельность человека, куда входят трудовая деятельность, социальная, психоинтеллектуальная, двигательная активность, общение и бытовые взаимоотношения[3].

Образ жизни – это способ переживания жизненных ситуаций, а условия жизни – это деятельность людей в определенной среде обитания, в которой можно выделить экологическую обстановку, образовательный ценз, быт и обустройство своего жилища. Образ жизни непосредственно влияет на здоровье человека, а условия жизни как бы опосредованно оказывают влияние на состояние здоровья [4].

Не случайно в «Концепции развития здравоохранения в Российской Федерации до 2020г.», являющейся приоритетной программой государства, одной из главных целей провозглашено формирование здорового образа жизни населения [38].

Понятие «здоровый образ жизни» является одним из важнейших производных категорий «здоровье», так как в современных условиях именно образ жизни непосредственно влияет на индивидуальное здоровье. Проблемы содержания, формирования здорового образа жизни, его сущностных характеристик рассматривали отечественные ученые в различных аспектах: физического воспитания (Л.П.Греев, А.П.Матвеев, С.Б.Шарманова и др.), гигиенического (Г.Н.Сердюковская, И.И.Соковня-Семенова), нравственного (О.С.Богданова, И.С.Марьяненко, И.Ф.Харламов и др.). Вопросы приобщения детей к здоровому образу жизни в контексте педагогической валеологии рассматривают Г.К.Зайцев, Т.А.Тарасова, Л.Г.Татарникова, Б.М.Чумаков, в контексте воспитания экологической культуры личности – З.И.Тюмасева, И.В.Цветкова.

Основным содержанием данного феномена является забота о физическом, психическом и социальном здоровье как высшей ценности. По мнению Ю.П.Лисицына, здоровый образ жизни – это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение своего здоровья [18].

Ряд специалистов определяет здоровый образ жизни как способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья

людей, обеспечение высокого уровня трудоспособности и социальной активности (И.А.Гундаров, Н.В.Киселев, О.С.Копина, 1989) [40].

И.И.Соковня-Семенова считает, что образ жизни личности считается здоровым, если эта личность активно существует в условиях благоприятного психофизического пространства, не проявляя по отношению к себе и пространству агрессивности в опасных формах (1977).

З.И.Тюмасаева рассматривает здоровый образ жизни как поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Б.Н.Чумаков рассматривает здоровый образ жизни как типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций [16].

Имеется множество определений понятия «здоровый образ жизни», однако их суть сводится к тому, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это сложившийся, повторяющийся стереотип поведения человека, являющийся для него привычной нормой, и приносящий пользу для сохранения и укрепления его здоровья.

В это понятие входят следующие ключевые положения:

1. Отсутствие зависимостей – разрушителей здоровья: неупотребление психоактивных веществ (табачных изделий, алкоголя, наркотических и токсических веществ и др.) и свобода от негативных социальных зависимостей (злоупотребления телевизором, компьютером, игромании и т.п.);
2. Оптимальный режим (наилучший для данного конкретного человека): дня, труда и отдыха, двигательной активности, питания, сна и т.д.;

3. Рациональное питание, которое включает соблюдение правил по режиму питания; калорийности рациона; соотношению основных питательных веществ (белков, жиров и углеводов); восполнению потребности в необходимых веществах (вода, клетчатка, витамины, микроэлементы и т.п.) и др.;
4. Личная гигиена как наука изучает правила нейтрализации воздействия на организм внешних неблагоприятно действующих факторов (биологических, физических, химических и др.), как практика включает соблюдение правил ухода за телом, создание благоприятных условий жизнедеятельности (одежда, жилище, рабочее место и т.д.);
5. Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости (внутренних возможностей) организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды (холода, тепла, солнечной радиации и т.д.). Наиболее распространенная форма – тренировка терморегуляции;

По современным представлениям понятие здорового образа жизни не должно быть predetermined, одинаковым для всех. Здоровый образ жизни – это такой образ жизни, который, в первую очередь, идет на пользу конкретному человеку [10].

Предрасположенность к сохранению или растрачиванию своего здоровья можно рассматривать как личностное качество. У многих людей в отношении здоровья наблюдаются явные противоречия: ценность здоровья достаточно велика, она признается и не нуждается в доказательствах, но поведение, направленное на сохранение и укрепление здоровья (т.е. ведение здорового образа жизни), не соответствует уровню эмоционального отношения к нему [41].

Исходя из смыслового значения слова «основы» как исходные, главные компоненты чего-нибудь, Е.Г.Кушникова в своих исследованиях уточняет, что основными компонентами здорового образа жизни младших

школьников являются оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, оптимальный режим труда и отдыха, оптимизация психоэмоционального состояния, соблюдение правил личной гигиены [22].

Таким образом, «основы здорового образа жизни младших школьников – это синтез основных правил поведения младших школьников, базирующихся на знаниях о составляющих компонентах здорового образа жизни (оптимальном двигательном режиме, рациональном питании, закаливании, оптимальном режиме труда и отдыха, оптимизации психоэмоционального состояния, соблюдении правил личной гигиены), ценностном отношении к данным составляющим и активном использовании данных знаний в повседневной деятельности» [14, с.11].

Но воспринимать здоровый образ жизни как ценность, еще не значит следовать ему. Формирование готовности к здоровому образу жизни должно проходить поэтапно:

1. Усвоение знаний о здоровом образе жизни, профилактика заболеваний. Знания, как один из компонентов сознания, представляет собой адекватное отражение субъектом окружающей реальности в виде анализа, синтеза, понятий, теорий, оценок. Знания, как отмечают исследователи (В.Л.Алтухов, 1994; В.Н.Демин, 1979) фиксируются в форме определенных знаков (языка, формул). На основании знания окружающей реальности у субъекта формируются определенные позиции (тревога, ужас, волнение, сомнение, интерес, воодушевление, радость, уверенность, наслаждение и др.), которые представляют собой эмоциональные предрасположения к формированию мотивации здорового образа жизни.
2. Формирование мотивации к ЗОЖ. Под мотивацией понимается динамический процесс формирования мотива, как сложного интегрального психологического образования, определяющего стратегию деятельности человека. Мотивационные образования,

направленные на здоровый образ жизни: мотивационная установка, желание, убеждение, привычка, интерес, направленность личности. Они зависят от того, на какой стадии остановился мотивационный процесс, какова степень осознанности причин возникающего побуждения, степень удовлетворения потребности, направленные на здоровый образ жизни.

3. Осознанный выбор здорового образа жизни, осознание себя субъектом данной деятельности. Критерием осознанного выбора здорового образа жизни является ориентация личности на развитие знаний, умений, навыков по укреплению собственного здоровья, формированию культуры [1].

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

Укрепление здоровья – система индивидуальных и общественных мероприятий, направленных на совершенствование здорового образа жизни человека и социума [19].

Формирование культуры здорового образа жизни представляет собой комплекс культурно-оздоровительных мер, направленных на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей. Формировать его целесообразно в дошкольном и младшем школьном возрасте, так как именно на этом этапе закладывается фундамент здоровья; происходит созревание и совершенствование жизненно важных систем и функций организма, повышаются адаптационные возможности; формируются движения, осанка, развиваются физические качества.

Главным результатом культуры здорового образа жизни является высокий уровень здоровья, умственной и физической работоспособности, психоэмоциональная устойчивость и способность противостоять разнообразным стрессовым факторам, неблагоприятным экологическим и внешнесредовым воздействиям. [32].

В отличие от взрослого, ребенок «за здоровьем не побежит». Поэтому необходимо формировать культуру здорового образа жизни личности соответственно возрастным особенностям младших школьников, которая была бы ориентирована на их самосохранение и саморазвитие. [5].

Бесспорно, что современный человек знает много о здоровье, о способах его поддержания и укрепления. Но накопленные знания не гарантируют, что человек, следуя им, будет вести здоровый образ жизни. Рождаясь здоровым, человек не ощущает самого здоровья до тех пор, пока не возникнут признаки его нарушения. Поэтому для сохранения и укрепления здоровья важно воспитать у человека мотивацию на здоровый образ жизни. В этой связи образование, начиная с младшего школьного, является той системой, которая способна не только обучить средствам, методам и способам укрепления здоровья, но и обеспечить формирование жизненного приоритета здоровья, ценностно-смысловых установок ответственности личности за свое здоровье.

Формирование здорового образа жизни представляет собой длительный процесс и может продолжаться всю жизнь. Важно вооружить ребенка методологией здоровья, средствами, способами и навыками его формирования, оказывать ребенку поддержку в вопросах освоения им гигиенических навыков, изучения своего организма и своей личности, получения знаний о факторах риска, обучения реализации на практике средств и методов обеспечения здорового образа жизни. Все это позволит усовершенствовать жизнедеятельность ребенка, делая саму жизнь более плодотворной, здоровой и долголетней, и облегчить его дальнейшую социализацию [14].

Формирование основ здорового образа жизни младших школьников многие авторы трактуют как целенаправленный процесс по обогащению знаний и представлений младших школьников о составляющих компонентах здорового образа жизни, развитию ценностного отношения к здоровью с опорой на активную деятельность по сохранению и укреплению здоровья [16].

Таким образом, под здоровым образом жизни понимают сложившийся, повторяющийся стереотип поведения человека, являющийся для него привычной нормой, и приносящий пользу для сохранения и укрепления его здоровья.

Культура ЗОЖ – это культура жизни человека, направленная на профилактику болезней и укрепление здоровья. В узком смысле: культура здорового образа жизни - это распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья.

Компонентами культуры здорового образа жизни являются оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, оптимальный режим труда и отдыха, оптимизация психоэмоционального состояния, соблюдение правил личной гигиены [25].

В младшем школьном возрасте мы можем рассматривать только основы культуры здорового образа жизни, т.к. у ребенка еще не сформированы все навыки культуры здорового образа жизни в силу возрастных особенностей.

1.2. Внеурочная деятельность как средство формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников

В новом Федеральном государственном образовательном стандарте внеурочной деятельности школьников уделено особое внимание.

При организации внеурочной работы в условиях ФГОС от руководителей и педагогов образовательных учреждений требуется знание методов и подходов осуществления данной деятельности.

Внеурочная деятельность школьников – понятие, объединяющее все виды деятельности школьников (кроме учебной), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации [11].

Согласно проекту Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Часы, отводимые на внеурочную деятельность, используются по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения [13].

Необходимость обращения к внеурочной деятельности обучающихся на ступени начального общего образования заключается в том, что в ближайшее время педагогу предстоит работать в условиях:

- расслоения населения (в том числе детей и молодёжи) по уровням обеспеченности и уровням образованности;
- плотно работающих с сознанием ребёнка различных средств массовой информации (телевидение, Интернет, печать, FM- радио) и видео -аудио-компьютерной индустрии;
- резкого снижения уровня чтения, особенно классической художественной литературы;
- ограниченности общения со сверстниками;
- неучастия современных детей в деятельности детских и подростковых общественных организаций;

- разрастания в обществе стилей и форм жизнедеятельности и отдыха, уводящих и отчуждающих от реальности;
- экспансии молодёжной субкультуры, ориентирующей молодых людей на удовольствия и потребление;
- нарастания межнациональных, межконфессиональных, межпоколенных и иного рода межгрупповых напряжений [12].

Общеобразовательные учреждения предоставляют учащимся возможность выбора широкого спектра занятий, направленных на развитие школьника[12].

Для реализации в школе доступны следующие виды внеурочной деятельности:

- 1) игровая деятельность;
- 2) познавательная деятельность;
- 3) проблемно-ценностное общение;
- 4) досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение);
- 5) художественное творчество;
- 6) социальное творчество (социально значимая волонтерская деятельность);
- 7) трудовая (производственная) деятельность;
- 8) спортивно-оздоровительная деятельность;
- 9) туристско-краеведческая деятельность.

В базисном учебном плане выделены основные направления внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное, художественно-эстетическое, научно-познавательное, военно-патриотическое, общественно полезная и проектная деятельность [11].

Эффективность формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности осуществима в рамках досугово-развлекательной и спортивно-оздоровительной деятельности. Более подробно представим в методическом конструкторе [12]. (табл. 1).

Методический конструктор внеурочной деятельности

Вид внеурочной деятельности	Образовательные формы	Уровень результатов внеурочной деятельности	Преимущественные формы достижения результата
Досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение)	Культпоходы в театры, музеи, концертные залы, выставки. Концерты, инсценировки, праздники на уровне класса и школы. Школьные благотворительные концерты, выставки	Приобретение школьником социальных знаний	Культпоходы в театры, музеи, концертные залы, выставки.
		2. Формирование ценностного отношения к социальной реальности	Концерты, инсценировки, праздники на уровне класса и школы.
		3. Получение опыта самостоятельного социального действия	Школьные благотворительные концерты, выставки, фестивали
Спортивно-оздоровительная деятельность	Занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах	1. Приобретение школьником социальных знаний	Школьные спортивные турниры и оздоровительные акции школьников в окружающем школу социуме.
		2. Формирование ценностного отношения к социальной реальности	
		3. Получение опыта самостоятельного социального действия	

Цель внеурочной деятельности: создание условий для полноценного интеллектуального развития учащихся младших классов, формирование основ культуры здорового образа жизни, успешной адаптации в образовательной и социальной среде.

Задачи внеурочной деятельности:

1. Организация общественно-полезной и досуговой деятельности обучающихся.

2. Формирование у обучающихся навыков позитивного коммуникативного общения в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни.
4. Развитие у обучающихся способности к целеустремленности и настойчивости в достижении результата, преодолению трудностей.
5. Формирование у младших школьников способности управления культурным пространством своего существования в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни.
7. Расширение общего и художественного кругозора младших школьников.
8. Умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
10. Умение активно использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач в рамках формирования основ культуры здорового образа жизни.

При организации внеурочной деятельности школьников необходимо понимать различие между результатами и эффектами этой деятельности. Результат – это то, что стало непосредственным итогом участия школьника в деятельности. Например, школьник, пройдя туристический маршрут, не только переместился в пространстве из одной географической точки в другую, преодолел сложности пути (фактический результат), но и приобрёл некое знание о себе и окружающих, пережил и прочувствовал нечто как ценность, приобрёл опыт самостоятельного действия (воспитательный результат). Эффект – это последствие результата. Например, приобретённое знание, пережитые чувства и отношения, совершенные действия развили человека как личность, способствовали формированию его компетентности, идентичности [11].

Итак, воспитательный результат внеурочной деятельности – непосредственное духовно-нравственное приобретение обучающимся благодаря его участию в том или ином виде деятельности.

Воспитательный эффект внеурочной деятельности – влияние (последствие) того или иного духовно-нравственного приобретения на процесс развития личности ребёнка.

Классификация результатов внеурочной деятельности обучающихся. Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

Первый уровень результатов – приобретение обучающимся социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе).

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта. Например, в беседе о здоровом образе жизни ребёнок не только воспринимает информацию от педагога, но и невольно сравнивает её с образом самого педагога. Информации будет больше доверия, если сам педагог ведёт здоровый образ жизни [23].

Второй уровень результатов – получение обучающимся опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, культура).

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, школы, т. е. в дружественной социальной среде. Именно в близкой социальной среде ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов – получение обучающимся опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами

дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, младший школьник действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается мотивация, без которой немислимо существование гражданина и гражданского общества[39]. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

Достижение трёх уровней результатов внеурочной деятельности увеличивает вероятность появления эффектов воспитания и социализации детей.

Воспитание в школе должно осуществляться только в процессе совместной деятельности взрослых и детей и детей друг с другом, в которой единственно возможно присвоение (а не просто узнавание) детьми жизненно необходимых ценностей [26].

Таким образом, сегодня для образовательного учреждения на первое место выходит вопрос организации внеурочной деятельности. Именно сейчас обучающиеся должны быть вовлечены в исследовательские проекты, творческие занятия, спортивные мероприятия, в ходе которых они научатся изобретать, понимать и осваивать новое, быть открытыми и способными выражать собственные мысли, уметь принимать решения и помогать друг другу, формулировать интересы и осознавать возможности.

ВЫВОДЫ ПО I ГЛАВЕ

Изучение психолого-педагогической литературы по теме исследования позволило нам прийти к следующим выводам:

1. Понять основы культуры здорового образа жизни невозможно без понимания сущности ЗОЖ. Имеется множество определений понятия «здоровый образ жизни», однако их суть сводится к тому, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это сложившийся, повторяющийся стереотип поведения человека, являющийся для него привычной нормой, и приносящий пользу для сохранения и укрепления его здоровья.
2. Под культурой ЗОЖ понимают культуру жизни человека, направленную на профилактику болезней и укрепление здоровья.
3. Структурными компонентами культуры ЗОЖ являются:
 - информационный (знания о здоровом образе жизни)
 - мотивационный (формирование мотивации к ЗОЖ)
 - деятельностный (осознанный выбор здорового образа жизни)
4. Формирование готовности к здоровому образу жизни должно проходить поэтапно: на первом этапе ребенок усваивает знания о здоровом образе жизни, у него формируются определенные позиции, ведущие к формированию мотивации здорового образа жизни. На втором этапе происходит процесс формирования мотивации к ЗОЖ. На третьей стадии ребенок делает осознанный выбор здорового образа жизни, осознает себя субъектом данной деятельности.
5. Формирование культуры здорового образа жизни представляет собой комплекс культурно-оздоровительных мер, направленных на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей.
6. Здоровому образу жизни уделено внимание во внеурочной деятельности, которая позволяет вовлечь обучающихся в исследовательские проекты, творческие занятия, в ходе которых они

научатся осваивать новое, быть открытыми и способными выражать собственные мысли, уметь принимать решения и помогать друг другу.

7. Формирование основ культуры здорового образа жизни наиболее эффективно в рамках внеурочной деятельности досугово-развлекательного и спортивно-оздоровительного направления. Внеурочная деятельность позволяет младшему школьнику реализовать свои личностные качества, расширить кругозор, повысить умственную активность и познавательные интересы ребёнка. Немаловажную роль здесь играет возможность выбора содержания и формы занятий.

ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1. Ход экспериментальной работы

Экспериментальная работа проводилась на базе МАОУ «Гимназия №80» г.Челябинска. В эксперименте участвовали учащиеся начальных классов в количестве 52 человек.

Цель экспериментальной работы: выявить уровень сформированности представлений о ЗОЖ, его отдельных компонентов, о ценности здоровья у младших школьников для разработки рабочей тетради к программе внеурочной деятельности.

Задачи экспериментальной работы:

1. Подобрать диагностические методики для определения уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни, о ценности здоровья у младших школьников на внеурочных занятиях.
2. Провести изучение уровня сформированности основ культуры ЗОЖ у младших школьников и проанализировать полученные результаты.
3. Разработать рабочую тетрадь к программе внеурочной деятельности, ориентированной на формирование основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

Для эксперимента было выбрано следующее:

1. Информационный компонент культуры ЗОЖ мы изучили с помощью анкеты «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни». (приложение 1). Данная методика позволяет комплексно оценить сформированность представлений о ЗОЖ, его отдельных компонентов, о ценности здоровья у детей младшего школьного возраста (7-11лет). Подробно разработана оценка результатов исследования (приложение

2). При опросе учащихся первых классов рекомендуется использовать индивидуальную устную форму проведения исследования с разъяснениями педагога.

2. Мотивационный компонент культуры ЗОЖ мы изучили с помощью экспресс-диагностики представлений о ценности здоровья учащихся. (приложение 3). Данная методика предназначена для изучения ценности здоровья у детей младшего школьного возраста (7-11лет), оценки индивидуального отношения к здоровью и преобладающее в отдельной группе детей. Для учащихся 1-2 классов возможно использование методики в устной форме, для 3-4 классов – в письменной. В любом случае, необходима инструкция педагога.

Инструкция. Из приведенных десяти утверждений о здоровье нужно выбрать четыре (отметить кружком номер), которые учащийся сочтет наиболее подходящими. Важно объяснить детям, что все утверждения правильные, поэтому проверяется не знание правильного ответа, а отношение к здоровью, как явлению человеческой жизни. Подробно представлена оценка результатов (приложение 4).

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

Анализ результатов анкеты «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни» представлены в таблице (табл. 2).

Таблица 2

*Сводная таблица результатов изучения информационного
компонента культуры ЗОЖ*

№	Имя	Суммарный балл										Итог
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Арина Г.	4	4	4	8	4	6	5	6	13	8	62
2	Сергей С.	2	4	4	6	2	4	5	4	11	11	53
3	Егор М.	2	4	4	6	2	4	5	6	8	4	45
4	Денис Г.	2	4	4	6	2	4	5	4	13	10	54
5	Лаура М.	6	4	4	4	4	4	5	6	14	4	55
6	Михаил Б.	6	4	4	8	4	4	4	6	15	12	67
7	Даница К.	2	4	4	6	4	4	4	6	12	12	58
8	Тимур В.	6	4	4	6	2	4	5	6	11	4	52
9	Ирина Г.	6	4	4	8	4	4	5	6	15	12	68
10	Степан Ч.	2	0	4	2	2	0	3	6	15	8	42
11	Вова Р.	4	4	4	4	4	4	5	6	13	10	58
12	Зара К.	4	4	4	4	4	0	5	4	12	4	45
13	Дима М.	6	4	4	8	4	6	5	6	14	6	63
14	Карина С.	8	4	4	8	4	4	5	6	14	5	62
15	Диана К.	6	4	4	8	2	6	5	6	11	12	64
16	Катя Б.	6	4	4	8	4	4	5	6	14	6	61
17	Варя Я.	6	0	4	8	4	4	5	6	15	6	58
18	Слава К.	4	4	4	10	4	4	5	6	15	8	64
19	Матвей М.	4	4	4	6	2	4	5	4	10	2	45
20	Лена А.	6	4	4	4	4	6	5	6	14	4	57
21	Галя Ч.	8	4	4	8	4	4	5	4	14	10	65
22	Гера А.	8	0	4	10	2	4	5	6	11	4	54
23	Катя Р.	8	0	4	6	4	4	5	4	12	6	53
24	Степа Х.	8	4	4	8	2	4	6	6	12	6	60
25	Вероника П.	6	0	4	8	4	4	5	6	11	11	59
26	Слава Б.	2	0	4	6	4	4	5	4	7	9	45
27	Марк Х.	6	4	4	8	4	4	5	6	9	8	58
28	Даша П.	8	4	4	8	4	4	5	4	14	6	61
29	Саша С.	6	4	4	8	2	6	6	4	11	10	61
30	Тимур Х.	4	4	4	6	2	6	6	6	12	10	60
31	Влада Г.	4	0	4	8	2	0	4	2	5	2	31
32	Ваня Б.	2	0	4	6	2	4	7	4	12	4	45
33	Милана С.	6	4	4	6	4	4	4	4	14	4	54
34	Алина П.	4	4	4	8	4	4	5	4	12	4	53
35	Лиза С.	6	4	4	8	4	0	6	6	15	12	65
36	Лиза К.	4	4	4	8	2	4	5	6	13	11	61
37	Матвей Ф.	4	0	4	10	4	4	3	4	14	12	59

38	Эрика Г.	2	0	4	4	4	0	5	6	10	10	45
39	Полина Н.	4	4	4	6	4	0	1	4	10	8	45
40	Света К.	4	0	4	8	4	4	4	4	8	4	44
41	Арсений Б.	2	4	4	4	4	4	4	6	11	10	53
42	Лаврентий Е	4	0	4	8	4	4	5	4	0	0	45
43	Миша Л.	6	4	4	8	0	4	5	6	14	12	63
44	Миша Н.	6	0	4	6	2	4	5	4	10	1	42
45	Захар З.	6	4	4	6	2	4	5	6	11	9	58
46	Максим В.	4	4	4	6	4	4	7	4	13	6	56
47	Рома Б.	6	4	4	8	4	4	5	6	10	10	61
48	Егор Р.	6	4	4	6	4	4	5	6	11	6	56
49	Лена З.	8	4	4	8	4	4	5	6	16	12	71
50	Настя П.	4	4	4	6	4	4	7	4	0	0	55
51	Роман К.	8	4	4	8	4	4	5	4	14	12	67
52	Леша И.	2	4	4	6	4	10	5	6	14	8	63

Результаты анкеты «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни» представлены в таблице (табл. 3).

Таблица 3

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

Уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни	N	%
Высокий (65-77)	6	12
Достаточный (46-64)	34	65
Недостаточный (21-45)	12	23
Отсутствует (0-20)	0	0

Наглядно результаты таблицы (табл. 3) представим на рисунке (рис.1).

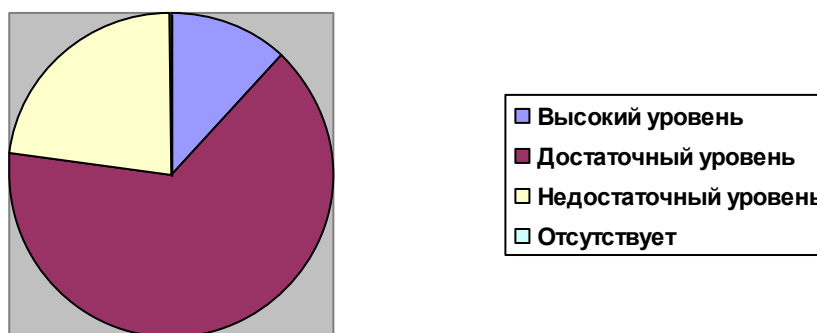


Рис.1. Распределение испытуемых по уровням сформированности представлений о здоровье и здоровом образе жизни (информационный компонент культуры ЗОЖ)

Результаты исследования показали, что 23% учащихся (12 человек) имеют недостаточный уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. Эти испытуемые:

- недостаточно осведомлены о правилах пользования средствами гигиены;
- не осведомлены о правилах организации режима питания;
- имеют удовлетворительный уровень осведомленности о правилах гигиены;
- осведомлены о правилах оказания первой помощи;
- имеют недостаточную личностную значимость здоровья;
- обладают недостаточным пониманием поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья;
- не вполне соответствуют распорядку дня учащегося требованиям ЗОЖ;
- оценивают значимость мероприятий, проводимых в школе, как низкую.

65% испытуемых (34 человека) – достаточный уровень представлений, т.е. учащиеся:

- достаточно осведомлены о правилах пользования средствами гигиены;
- не осведомлены о правилах организации режима питания;
- имеют высокий уровень осведомленности о правилах гигиены;
- осведомлены о правилах оказания первой помощи;
- имеют недостаточную личностную значимость здоровья;
- обладают пониманием поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья;
- вполне соответствуют распорядку дня учащегося требованиям ЗОЖ;
- оценивают значимость мероприятий, проводимых в школе, как недостаточную.

12% (6 человек) – высокий уровень представлений. Эти дети:

- достаточно осведомлены о правилах пользования средствами гигиены;
- осведомлены о правилах организации режима питания;
- имеют высокий уровень осведомленности о правилах гигиены;
- осведомлены о правилах оказания первой помощи;
- имеют недостаточную личностную значимость здоровья;
- обладают пониманием поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья;
- полно соответствуют распорядку дня учащегося требованиям ЗОЖ;
- оценивают значимость мероприятий, проводимых в школе, как высокую.

Таким образом, мы выяснили, что у младших школьников преобладает достаточный уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. При этом четверть детей имеют недостаточный уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни.

Анализ результатов экспресс-диагностики представлений о ценности здоровья учащихся представлены в таблице (табл. 4).

Таблица 4

Сводная таблица результатов изучения мотивационного компонента культуры ЗОЖ

№	Имя	Суммарный балл										Итог
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Денис Г.	3	1				2				4	10
3	Катя Б	3		3				2			4	12
2	Матвей Ф	3			3				1		4	11
4	Слава К	3			3				1		4	11
5	Лаура М	3		3			2	2				10
6	Сергей С	3			3		2				4	12
7	Лиза К	3		3		1			1		4	12
8	Лиза С	3			3		2		1			9
9	Алина П	3			3				1		4	11
10	Света К	3		3	3			2				11
11	Лаврентий Е	3					2	2			4	11
12	Захар З	3	1	3			2					9

13	Лена З	3	1		3			2				9
14	Настя П	3				1		2			4	10
15	Роман К	3		3				2			4	12
16	Миша Л	3		3			2	2				10
17	Иван Б	3		3	3						4	13
18	Эрика Г	3		3			2				4	12
19	Милана С	3		3	3			2				11
20	Тимур Х	3		3			2	2				10
21	Арсений Б	3		3			2				4	12
22	Саша С	3	1	3			2					9
23	Максим В	3	1	3							4	11
24	Миша Н	3			3		2				4	12
25	Роман Б	3			3		2	2				10
26	Даша П	3		3	3		2					11
27	Леша И	3		3			2				4	12
28	Егор Р			3			2		1		4	10
29	Марк Х		1			1	2				4	8
30	Галя Ч	3	1					2			4	10
31	Варя Я	3	1	3			2					9
32	Зара К	3	1	3			2					9
33	Арина Г	3	1		3		2					9
34	Ира Г	3		3	3		2					11
35	Матвей М	3	1	3			2					9
36	Гера А	3		3			2				4	12
37	Степан Ч	3	1			1		2				7
38	Вова Р.	3		3	3		2					11
39	Даница К	3		3			2				4	12
40	Карина С	3	1	3	3							10
41	Лена А			3			2	2			4	11
42	Миша Б	3		3		1	2					9
43	Степан Х	3		3			2	2				10
44	Вероника П	3		3			2			1		9
45	Слава Б.	3	1	3							4	11
46	Катя Р	3		3				2	1			9
47	Дима М	3	1	3			2					9
48	Диана К	3		3		1	2					9
49	Тимур В	3	1	3				2				9
50	Егор М.		1	3			2	2				8
51	Влада Г.		1			1			1		4	7
52	Полина К.	3			3	1					4	11

Результаты экспресс-диагностики представлений о ценности здоровья учащихся представлены таблице (табл. 5).

Таблица 5

Распределение испытуемых по уровням сформированности представлений о ценности здоровья (мотивационный компонент культуры ЗОЖ)

Уровень ценностного отношения к здоровью	Количество человек	%
Высокий	1	2
Осознанное отношение	23	44
Недостаточно осознанное отношение	24	46
Отсутствует сознательное отношение	4	8

Наглядно результаты таблицы (табл. 5) мы представим на рисунке (рис.2).

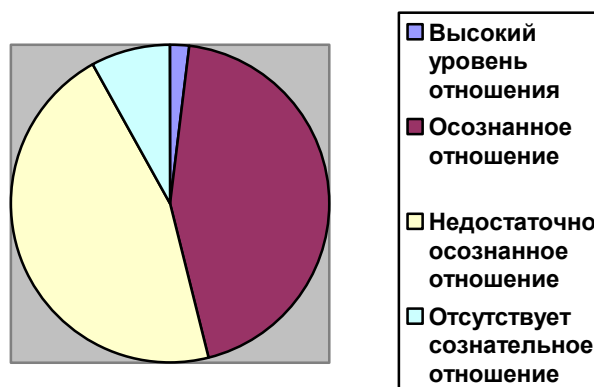


Рис.2. Распределение испытуемых по уровням сформированности представлений о ценности здоровья (мотивационный компонент культуры ЗОЖ)

Результаты исследования показали, что у 8% (4 человека) учащихся отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности, 46% (24 человека) учащихся недостаточно осознанно относится к своему здоровью, 44% (23 человека) учащихся имеет осознанное отношение к своему здоровью, 2% (1 человек) имеет высокий уровень ценностного отношения к здоровью.

Таким образом, на внеурочных занятиях мы выяснили, что у младших школьников преобладает недостаточно осознанное отношение к своему здоровью как к ценности.

2.3. Рабочая тетрадь по формированию основ культуры здорового образа жизни на основе программы внеурочной деятельности «Здоровейка»

Исследование, проводимое на базе МАОУ «Гимназия № 80» г.Челябинска, позволило утверждать, что необходима специально организованная работа по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников. С этой целью нами подобрана программа внеурочной деятельности «Здоровейка» [29], авторство которой принадлежит учителю начальных классов МОУ сош № 6 г.Новокузнецка Пряниковой М.Г., и к программе внеурочной деятельности нами разработана рабочая тетрадь.

Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс – 33 часа в год, 2-4 классы – 34 часа в год.

Программа внеурочной деятельности состоит из 4 частей:

1. 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
2. 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
3. 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

4. 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Мы остановились на разработке рабочей тетради к первой части «Первые шаги к здоровью» программы внеурочной деятельности для обучающихся 1 класса.

Рабочая тетрадь предназначена для формирования основ культуры здорового образа жизни у первоклассников. Состоит из 7 разделов:

1. «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики;
2. «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи;
3. «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
4. «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
5. «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
6. «Я и моё ближайшее окружение»: вредные привычки, настроение в школе и дома;
7. «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Рабочая тетрадь разработана для обучающихся первого класса. В связи с этим рабочая тетрадь содержит небольшое количество текстового материала, разнообразие картинок и сопровождение занятий любимыми героями из мультфильма «Смешарики».

Далее в работе представлен фрагмент рабочей тетради. Дополнительный материал размещен в приложении 5.

Дорогой друг!

Ты держишь в руках необычную тетрадь. Она предназначена для тех, кто хочет стать более сильным, умным и здоровым! Мы приглашаем тебя в увлекательное путешествие в страну «Здоровейка», где ты сможешь выполнять различные задания, отвечать на всевозможные вопросы, рисовать, раскрашивать, а также ты узнаешь много полезного о человеке, его питании и о многом другом. Это поможет тебе в жизни: ты будешь знать, как правильно вести себя в школе, дома и в гостях, сумеешь различать полезные продукты питания от вредных, сможешь самостоятельно следить за своим внешним видом и управлять своим настроением!

Мы желаем тебе успешной работы!

I раздел «Вот мы и в школе»

ДОРОГА К ДОБРОМУ ЗДОРОВЬЮ



1. Внимательно рассмотрите картинку.

Ответь на вопросы:

- 1) На какие вопросы смешарики не знают ответа?
- 2) Как ты думаешь, что такое «здоровье»? Что такое «здоровый образ жизни»?

2. Ёжик пытается разобраться, какая дорожка ведёт к здоровью.

Помоги найти Ёжику эту дорожку и раскрась её зелёным цветом.



Почему остальные дорожки не ведут к здоровью? Ответ обоснуй.

3. Посмотри внимательно на картинки. Раскрась значок зелёным цветом рядом с теми предметами, которые помогают человеку вести здоровый образ жизни. Раскрась значок жёлтым цветом рядом с тем, к чему нужно относиться осторожно. Раскрась значок красным цветом рядом с тем, что вредит здоровью.



4. Попроси родителей записать ответы. Продолжи фразы:

- ✓ Сегодня на занятии я узнал...
- ✓ Теперь я могу...
- ✓ Было интересно...
- ✓ Знания, полученные на занятии, пригодятся...

5. Нарисуй здорового и больного человека. Сравни: чем они отличаются? Почему?



Здоровый человек

Больной человек

Молодец! Ты сегодня хорошо поработал!

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ – СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!

1. Отгадай загадку:

Как только утром я проснусь,
Присяду, встану и нагнусь –
Все упражнения по порядку!
Поможет вырасти ...

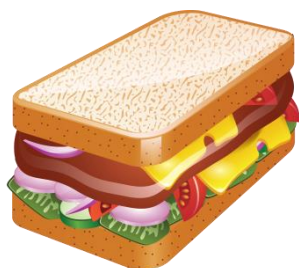


2. Послушай текст и ответь на вопросы: «Что такое зарядка? И как её нужно выполнять?».

Зарядка – это комплекс физических упражнений, выполняемых утром, с целью разминки мышц и суставов.

Выполнять утреннюю зарядку человеку необходимо для сохранения здоровья. В комплекс обычно входят упражнения для мышц шеи, спины, живота, ног и рук. Например, потягивания, наклоны, приседания, отжимания. Зарядку можно провести под музыку. Перед проведением зарядки необходимо проветрить комнату. Одежду для зарядки нужно выбирать удобную, чтобы она не стесняла движения. Важно каждое утро уделять 5-7 минут для зарядки. Во время выполнения упражнений следить за самочувствием и дыханием. Завершить занятие лучше водными процедурами, такими как влажное обтирание или душ.

3. Из ниже предложенных картинок выбери лучшую тяжесть для любителей утренней зарядки. Верный ответ обведи цветным карандашом.



4. Познакомься с одним из вариантов утренней зарядки. Разучи данный комплекс упражнений. Это поможет тебе каждый день чувствовать себя энергичным, бодрым и весёлым!

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

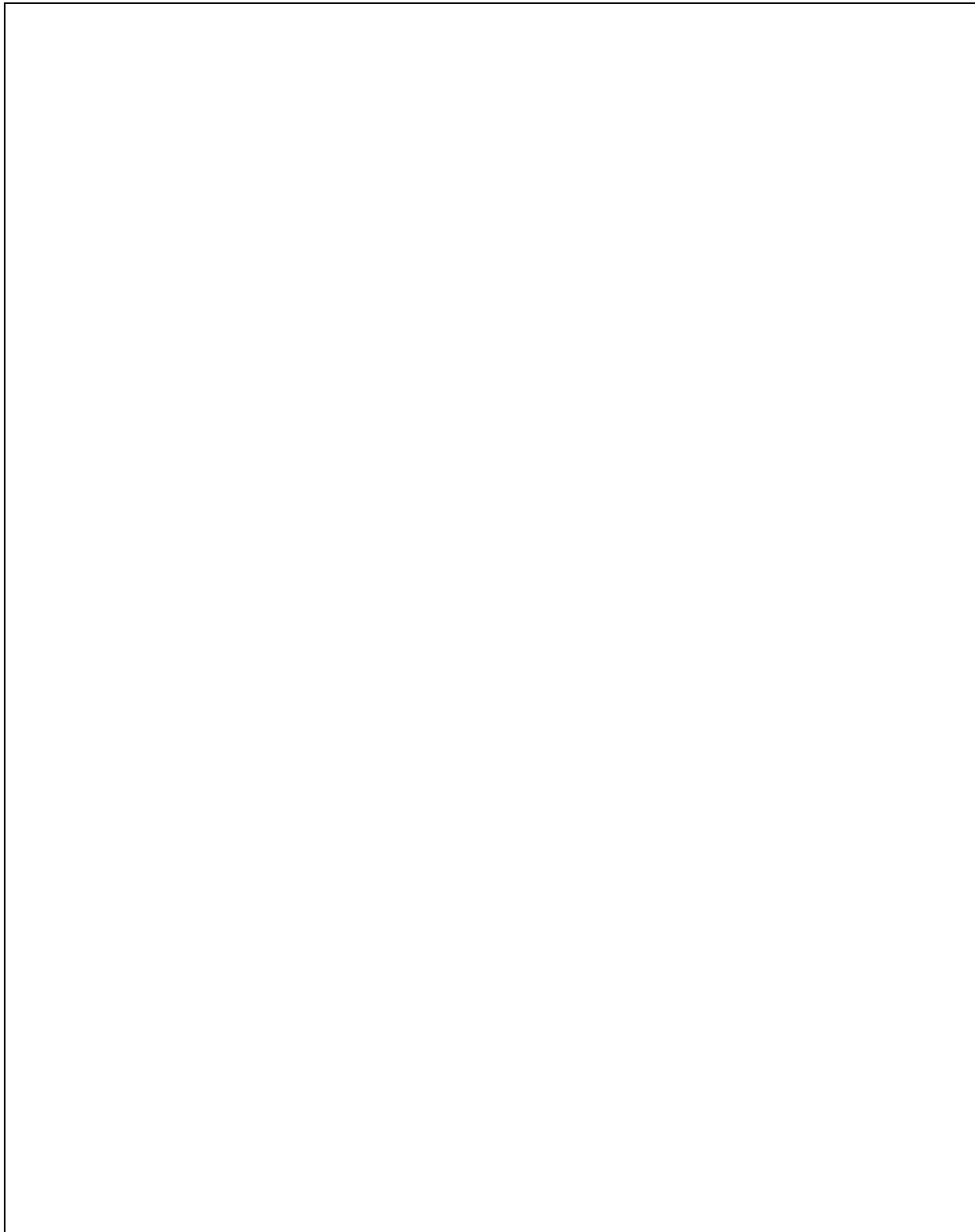


Ты легко сможешь разучить другие упражнения. В этом тебе помогут «Уроки тётюшки Совы. Утренняя гимнастика» (URL: <https://www.youtube.com/watch?v=g5Cl-1fHSsg>)



5. Вместе с родителями составь памятку «ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ», опираясь на задание №2.

Памятка «ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ»



Молодец! Ты сегодня хорошо поработал!

II раздел «Питание и здоровье»

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ. ПРИГЛАШАЕМ К ЧАЮ

1. Посмотри мультфильм «Азбука здоровья. Нездоровый рекорд». Сегодня смешарики помогут тебе разобраться в правильном питании.



Ответь на вопросы:

1. Почему мультфильм называется «Нездоровый рекорд»?
2. Как ты думаешь, почему у всех смешариков, кроме Совуньи, появилось плохое самочувствие?
3. Почему Совунье пришлось утопить торт?
4. Чем грозит употребление сладкого в большом количестве?
5. Выбери верные утверждения и закрась их зеленым цветом:
 - На завтрак, обед и ужин можно ничего готовить, когда есть большой торт;
 - Большое количество сладкого положительно влияет на здоровье;
 - Все хорошо в меру: от переедания сладким болят зубы, появляются прыщи и аллергия, не говоря уже о полноте;
 - В рационе питания должны присутствовать овощи и фрукты, так как они не менее вкусны, чем сладкое, и гораздо полезнее.



2. У Совуньи и Ёжика возник спор. Совунья утверждает, что овощи полезнее сладкого. Ёжик считает, что сладкое полезнее, чем овощи. Помоги смешарикам разрешить спор. Приведи необходимые доказательства. Обведи цветным карандашом того смешарика, чьё мнение ты считаешь верным.



3. Внимательно изучи меню Ньюши. Красным карандашом зачеркни те продукты питания, которые, по твоему мнению, не нужны на завтрак, обед или ужин.

Завтрак				
Обед				
Ужин				

Посоветуй Ньюше полезные продукты питания на каждый приём пищи. Нарисуй их в пустых клетках.

4. Найди рецепты 2 полезных сладких блюд к чаепитию и нарисуй их в рабочей тетради. Обязательно посоветуйся с родителями.



Завтрак				
Обед				
Ужин				

Молодец! Ты сегодня хорошо поработал!

III раздел «Моё здоровье в моих руках»

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

1. Отгадай загадку и ты узнаешь, что помогает сохранить здоровье и жизнь в безопасности.

Есть у этого царя,
Вам секрет открою сразу,
Три сокровища. Не зря
Бережёт их пуще глаза.
Три заветные вещицы,
Три заветных огонька –
Красный, жёлтый и зелёный!
И без них ему нельзя!

Ответ: _____.

2. Посмотри мультфильм «Азбука безопасности. Гармония светофора» и ответь на вопросы:

- Что такое светофор?
- Для чего предназначен светофор?
- Где мы встречаемся со светофорами?



3. Сколько сигналов у светофора? В какой последовательности они располагаются? Раскрась светофор.

	Этот свет нам говорит: «Стой! Опасно! Путь закрыт!»
	Этот свет – предупреждение: «Жди сигнала для движенья!»
	Этот свет открыл дорогу: Переходить ребята могут!

4. Кто из зверей правильно нарисовал пешеходный переход?
«Вручи» ему медаль (раскрась медаль у того, кто сделал верно).

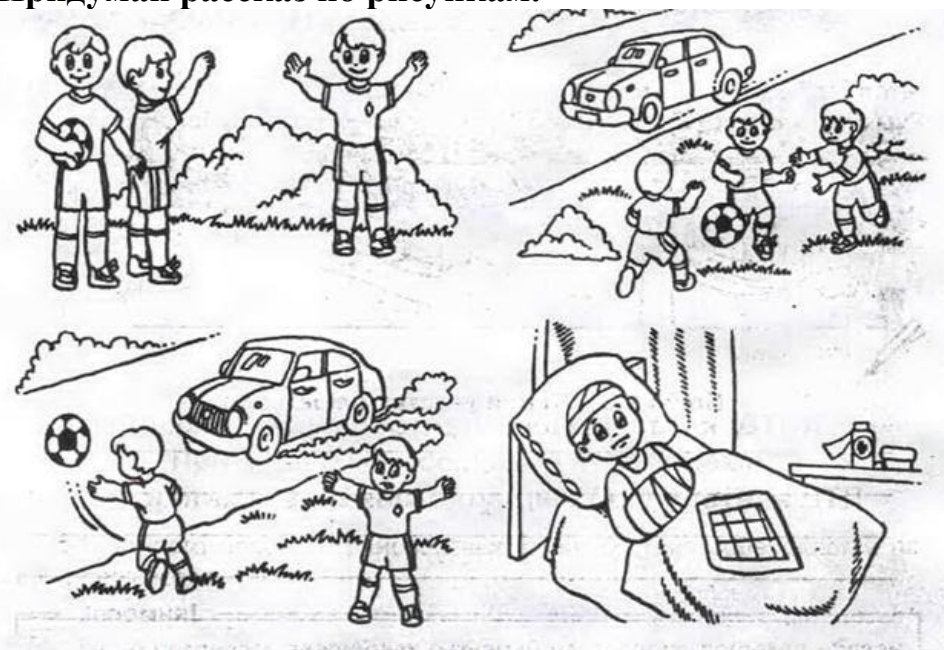


4. Посмотри мультфильм «Азбука безопасности. Пристегните ремни». Подумай, возможно ли обходиться без правил, чтобы сохранить свою жизнь в безопасности? Ответ обоснуй.

Какие правила помогут пассажиру безопасно ездить в различных транспортных средствах?



5. Придумай рассказ по рисункам.



Как ты думаешь, какие правила помогут избежать травмы и сохранить безопасность? Раскрась рисунки.

Молодец! Ты сегодня хорошо поработал!

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ!

1. Отметь в кружочках, что ты делаешь для укрепления своего здоровья.

- ежедневно соблюдаю режим дня;
- смотрю по телевизору передачи о здоровье;
- занимаюсь спортом;
- гуляю с утра до вечера;
- ем много овощей и фруктов.

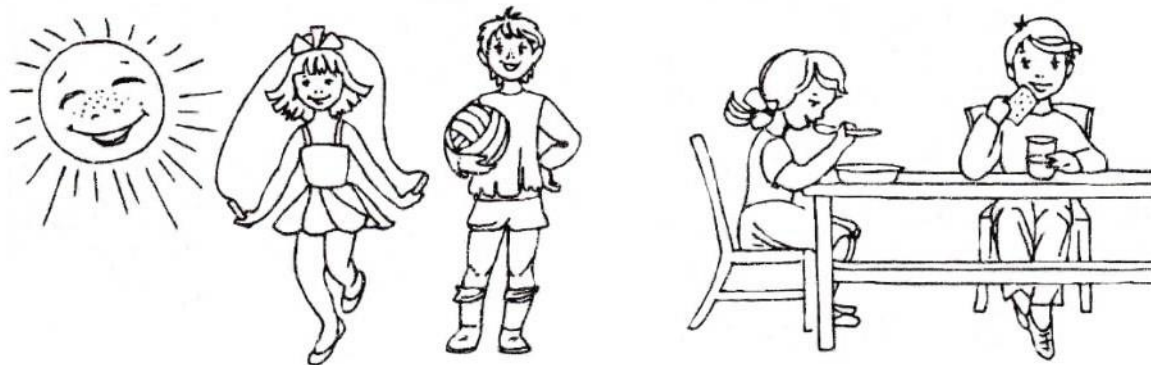
2. Обозначь знаком **×**, кто из ребят рискует заболеть. Ответ объясни



Раскрась тех ребят, кто заботится о своём здоровье.

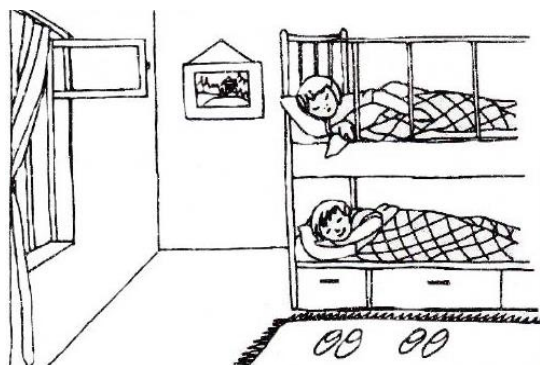
3. Назови признаки здоровья, используя слова для справок.

Раскрась рисунки.

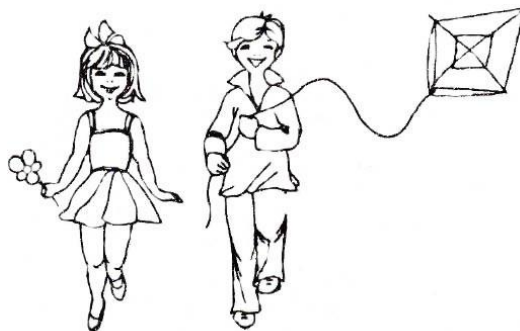


Отличное _____

Хороший _____



Крепкий _____



Бодрое _____

Слова для справок: сон, настроение, аппетит, самочувствие.

4. Когда ты растешь, твоя масса и рост меняются. С помощью родителей измерь свой рост и массу. Запиши данные в таблицу.

Дата измерения	Рост	Масса

5. Нарисуй себя или наклей фотографию. Какие изменения произошли с тобой?

Мне 1 год	Мне 3 года	Мне 6 лет

Молодец! Ты сегодня хорошо поработал!

IV раздел «Я в школе и дома»

ОСАНКА – ЭТО КРАСИВО

1. Покажи: как идет малыш, старушка, военный. Что помогает тебе показывать этих людей? Что поддерживает твою спинку? Найди у себя позвоночник и попробуй провести по нему пальцем. Проведи по позвоночнику соседа по парте.

2. Прочитай стихотворение и подумай, что такое «осанка»?

Мама Алеше твердит спозаранку:

«Леша, не горбись!

Следи за осанкой!»

Он проследил бы за ней, но беда,-

Леша ее не встречал никогда!



Запомни!



Осанка – привычное положение тела, которое человек принимает сидя, стоя и во время ходьбы.

Нормальная осанка – умение сохранять правильное положение тела.

Основная задача осанки – защищать позвоночник от перегрузок и травм.

3. Обведи зелёным карандашом ученика, который правильно сидит за партой.



4. Рассмотрни картинки. Обведи зелёным карандашом тех ребят, которые следят за своей осанкой.



5. Посмотри на рисунки. С помощью родителей составь памятку «МОЯ ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА»

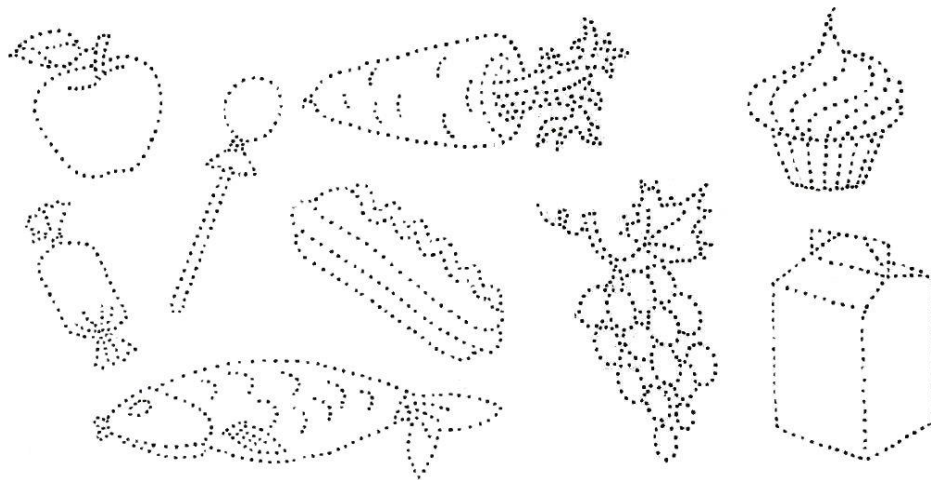


Молодец! Ты сегодня хорошо поработал!

IV раздел «Чтоб забыть про докторов»

ВКУСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ВКУСНОСТИ

1. Обведи по контуру рисунки и раскрась те продукты, которые ты считаешь полезными для своего организма.



2. Нарисуй продукты, которые ты употребляешь чаще всего.

A large empty rectangular box for drawing.

3. Помоги ребятам выбрать полезные для здоровья блюда и продукты. Объясни свой выбор.



4. Внимательно прочитай правила питания. Если ты выполняешь правило, то поставь в кружочке «+». Если ты не выполняешь правило, то поставь в кружочке «-».

- ем в одно и то же время через каждые 4 часа;
- тщательно пережёвываю пищу;
- овощи и фрукты употребляю в пищу каждый день;
- никогда не ем холодную и горячую пищу одновременно;
- во время еды не отвлекаюсь на телевизор, книгу, телефон или компьютер.

5. Вспомни правила здорового питания. Тебе поможет Совунья.



Молодец! Ты сегодня хорошо поработал!

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ II

Целью экспериментальной работы являлось выявление уровня сформированности представлений о ЗОЖ, его отдельных компонентов, о ценности здоровья у младших школьников. В результате мы получили следующие данные:

1. 23% (12 человек) учащихся имеют недостаточный уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни, 65% (34 человека) – достаточный уровень представлений, 12% (6 человек) – высокий уровень представлений; у 8% (4 человека) учащихся отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности, 46% (24 человека) учащихся недостаточно осознанно относятся к своему здоровью, 44% (23 человека) учащихся имеет осознанное отношение к своему здоровью, 2% (1 человек) имеет высокий уровень ценностного отношения к здоровью.
2. Такие результаты свидетельствуют о том, что у большинства обучающихся имеется достаточный уровень представлений о ценности здоровья и недостаточное осознание ценности своего здоровья. Обучающиеся с низким уровнем нуждаются в специально организованной работе по формированию основ культуры здорового образа жизни.
3. Нами разработана рабочая тетрадь к программе внеурочной деятельности «Здоровейка», ориентированной на формирование основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Первой задачей нашего исследования было изучить и проанализировать понятие основы культуры здорового образа жизни. Мы рассмотрели различные формулировки понятия и выявили, что основы здорового образа жизни младших школьников – это синтез основных правил поведения ребенка младшего школьного возраста, базирующихся на знаниях о составляющих компонентах здорового образа жизни (оптимальном двигательном режиме, рациональном питании, закаливании, оптимальном режиме труда и отдыха, соблюдении правил личной гигиены), ценностном отношении к данным составляющим и активном использовании данных знаний в повседневной деятельности.

Вторая задача заключалась в том, чтобы рассмотреть внеурочные занятия как средство формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников. Формирование основ культуры здорового образа жизни становится приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста. Эффективное средство реализации формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников – внеурочная деятельность, которая является неотъемлемой частью образовательного процесса в условиях Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Занятия внеурочной деятельностью обеспечивают занятость обучающихся во второй половине дня и позволяют раскрыть их потенциал. Обучающиеся должны быть вовлечены в исследовательские проекты, творческие занятия, различные мероприятия, в ходе которых они научатся понимать и осваивать новое, быть открытыми и способными выражать собственные мысли, уметь принимать решения.

Затем мы выбрали анкету «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни» и экспресс-диагностику представлений о

ценности здоровья учащихся и провели эксперимент. Проанализировав полученные результаты, мы выяснили, что у младших школьников имеется достаточный уровень представлений о ценности здоровья и недостаточное осознание ценности своего здоровья.

Четвертую задачу мы реализовали, разработав рабочую тетрадь к программе внеурочной деятельности, ориентированной на формирование основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

Таким образом, поставленная нами в начале исследования цель достигнута, выдвинутые задачи решены в полном объеме. Продолжение нашей работы мы видим в проверке эффективности программы внеурочной деятельности в комплекте с рабочей тетрадью.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абдуллин, А.Г., Абдуллина, Д.Г. Здоровье как ценность: формирование установки на здоровый образ жизни у студентов вузов педагогических специальностей: монография [Текст] / А.Г. Абдуллин, Д.Г. Абдуллина. – Магнитогорск: МаГУ, 2008. – 148с.
2. Амосов, Н.М. Эксперимент по преодолению старости [Текст] / Н. М. Амосов. – М.: АСТ, 2003. – 128 с.
3. Амосов, Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья: АСТ, Сталкер [Текст] / Н.М.Амосов. – Москва, Донецк, 2004. – 592с.
4. Амосова, Ю.Е. Основы здорового образа жизни: учеб.пособие [Текст] / Ю.Е.Амосова. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2010. – 119с.
5. Баль, Л.В. , Барканова, С.В. Здоровьесберегающая педагогика [Текст] / Л.В.Баль, С.В.Барканова. – М.: Владос, 2003. – 190с.
6. Вайнер, Э. Н. Валеологические подходы и критерии здоровья и болезни. ОБЖ. Основы безопасности жизни [Текст] / Э. Н. Вайнер. – 2009. — №1. – 47с.
7. Вайнер, Э. Н. Особенности воспитания культуры здоровья в системе общего образования [Текст] / Э.Н.Вайнер. – 2009. — №5. – 59с.
8. Воронежская, Л.Н. Здоровый я – здоровая страна [Текст] / Л.Н.Воронежская,Е.А.Попок. – Минск: Красико-Принт. – 2008. – 123с.
9. Воронова, Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе [Текст]/ Е.А.Воронова. – Ростов н/Д: Феникс. – 2011. – 179с.
- 10.Горохова, Н. А. Организация здоровьесбережения в школе [Текст] / Н.А. Горохова. – 2010. – № 7. – 32-38с.
- 11.Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя [Текст] / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. – М.: Просвещение, 2010. – 223с.

12. Григорьев, Д.В., Степанов, П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя [Текст] / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов [Электронный ресурс] /URL: <http://www.twirpx.com/file/885221/> (дата обращения: 12.11.2015г.)
13. Григорьев, Д.В. Программы внеурочной деятельности. Художественное творчество. Социальное творчество: пособие для учителей общеобразоват.учреждений [Текст] / Д.В.Григорьев, Б.В.Куприянов. – М.:Просвещение, 2011. – 80с.
14. Давыдова, М.В. Педагогическое сопровождение формирования основ здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста: Методическое пособие [Текст] / М.В.Давыдова, - Челябинск, «Искра-Профи», 2013. – 101с.
15. Доклад о состоянии здоровья населения и организации здравоохранения по итогам деятельности органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации за 2013 [Электронный ресурс] / URL: <http://psychiatr.ru/download/1802?view=1&name=%D0%94%D0%BE%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4+%D0%BD%D0%B0+22+%D0%BC%D0%B0%D1%8F+%D0%BE+%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B8++%D0%B7%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%B2+%D1%81%D1%83%D0%B1%D1%8A%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B0%D1%85+%D0%A0%D0%A4.pdf> (дата обращения: 10.10.2015г.)
16. Евсеева, О.Л. Валеологический праздник «День здоровья». Завуч в начальной школе [Текст] / О.Л.Евсеева – №3, 2001. – 86с.
17. Ежемесячный научно-методический журнал «Начальная школа» №4. – 2004. – 128с.

18. Зайцев, Г.К. Уроки Айболита: учеб. пособие для детей младшего школьного возраста [Текст] / Г.К. Зайцев ; под ред. В. В. Колбанова – С.-Петербург: Изд-во Детство-Пресс, 2006. – 40с.
19. Здоровьесберегающие технологии в системе общего образования Ставропольского края [Текст] / Под ред. Г.М. Соловьева. – Ставрополь: Сервисшкола. – 2003. – 496с.
20. Калюжный, Е.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие [Текст] / Е.А. Калюжный. – Арзамас: АГПИ, 2009. — 284 с.
21. Конституция РФ от 12.12.1993г. [Электронный ресурс] / URL : <http://www.constitution.ru/10003000/10003000-4.htm> (дата обращения: 10.10.2015г.)
22. Кушнина, Е.Г. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебно-практическое пособие для студентов небиологических специальностей пед. вузов [Текст] / Е.Г. Кушнина, Е.А. Романова; под общ. ред. В.П. Соломина. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2005. – 271с.
23. Лободина, Н.В., Чурилова, Т.Н. Здоровьесберегающая деятельность [Текст] / Н.В. Лободина, Т.Н. Чурилова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 205с.
24. Малафеева, С.Н. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников [Текст] / С.Н. Малафеева, Н.А. Вершинина – №2 – 2014г. [Электронный ресурс] / URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-k-zdorovomu-obrazu-zhizni-u-mladshih-shkolnikov>. (дата обращения: 25.10.2015г.)
25. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для вузов [Текст] / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Академия. – 2007. – 255с.

26. Пенкрат, Л.В., Самусева, Н.В. Игровые проекты в школе [Текст] / Л.В. Пенкрат, Н.В. Самусева. – Минск: Красико-Принт. – 2009. – 125с.
27. Подласый, И.П. Педагогика: 100 вопросов - 100 ответов: учеб. пособие для вузов [Текст] / И. П. Подласый, М.: ВЛАДОС-пресс, 2004. – 365 с.
28. Прохорова, Э.М. Валеология: словарь терминов и понятий [Текст] / Э.М. Прохорова – М.: ИНФРА-М, 2012. – 111с.
29. Пряникова, М.Г. Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению [Электронный ресурс] / URL: http://ouy-podol.cher.obr55.ru/files/2013/12/programma_zdorovejka.pdf (дата обращения: 17.03.2016г.)
30. СанПиН (Приказ Минздрава от 28.11.2002) / раздел 2.9. «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» [Электронный ресурс] / URL: <http://www.zakonprost.ru/content/base/part/71973> (дата обращения: 27.04.2016).
31. Синягина Н. Ю., Кузнецова, И. В. Здоровье как образ жизни. Здоровье всех от А до Я [Текст] / Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова. – 2007. – №2. – 47с.
32. Суравегина, И. Т. Здоровый образ жизни выбери сам: Здоровье человека как экологическая проблема. Экология и жизнь [Текст] / И.Т. Суравегина – 2007. — №4. – 31с.
33. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для вузов [Текст] / Г.С. Туманян. – М.: Академия. – 2009г. – 335с.
34. ФГОС НОО (от 6 октября 2009 г. № 373) [Электронный ресурс] / URL: <http://moh-school.ru/documents/fgosnoo/> (дата обращения: 13.10.2015г.)

- 35.ФЗ «Об образовании в РФ» (от 29 декабря 2012 г. № 273) [Электронный ресурс] / URL: <http://www.assessor.ru/zakon/273-fz-zakon-ob-obrazovanii-2013/41/> (дата обращения: 11.10.2015г.)
36. ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (от 30 марта 1999 г. № 52) [Электронный ресурс] / URL: <http://base.garant.ru/12115118/> (дата обращения: 16.10.2015г.)
37. Черкасов, И.Ф., Михайлова, Н.Ф., Сегал, М.С., Береглазов, В.Н.. Здоровьесберегающий потенциал технологий дошкольного образования: учебно-методическое пособие [Текст] / И.Ф.Черкасов, Н.Ф.Михайлова, М.С.Сегал, В.Н.Береглазов. – Челябинск: Изд-во «Цицеро», 2011. – 129с.
- 38.Шабалина, А.А. Диагностика здорового образа жизни детей и подростков: учеб.-метод.пособие для студентов пед.вузов, педагогов, родителей [Текст] / А.А.Шабалина. – Челябинск: Цицеро, 2013. – 106с.
- 39.Шамова, Т.И. Управление развитием здоровьесберегающей среды в школе [Текст] / Т.И.Шамова. – М.: Изд-во УЦ "Перспектива". – 2008. – 279с.
- 40.Шмаков С. Детям о здоровье. Здоровье всех от А до Я [Текст] / С.Шмаков. – 2007. – №2. – 94-128с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Ф.И.О. _____

Анкета «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни»*Внимательно прочитай и ответь на вопросы.*

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

- | | |
|-----------------------|------------|
| а) Мыло | д) Мочалка |
| б) Зубная щетка | е) Тапочки |
| в) Полотенце для тела | ж) Шампунь |
| г) Зубная паста | |

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

- | | |
|-----------------|-----------------|
| а) Завтрак 8:00 | б) Завтрак 9:00 |
| Обед 13:00 | Обед 15:00 |
| Полдник 16:00 | Полдник 18:00 |
| Ужин 18:00 | Ужин 21:00 |

3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:

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

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

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| а) Перед чтением книги | д) После посещения туалета |
| б) Перед едой | е) После игры в баскетбол |
| в) Перед посещением туалета | ж) После того, как заправил постель |
| г) Перед тем, как идешь гулять | з) После того, как поиграл с кошкой |

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

- а) Каждый день
- б) 2-3 раза в неделю
- в) 1 раз в неделю

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

- а) Положить палец в рот
- б) Помазать ранку йодом
- в) Помазать кожу вокруг ранки йодом
- г) Подставить палец под кран с холодной водой

7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 из них:

- | | |
|------------------------------------|----------------------------|
| а) Иметь много денег | д) Быть здоровым |
| б) Иметь интересных друзей | е) Иметь любимую работу |
| в) Много знать и уметь | ж) Быть самостоятельным |
| г) Быть красивым и привлекательным | з) Жить в счастливой семье |

8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4 из них:

- а) Регулярные занятия спортом
- б) Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать
- в) Знания о том, как заботиться о здоровье
- г) Хороший отдых
- д) Хорошие природные условия
- е) Возможность лечиться у хорошего врача
- ж) Выполнение правил ЗОЖ

9. Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня? Отметь цифрами: «1» - ежедневно; «2» - несколько раз в неделю; «3» - очень редко или никогда.

- | | |
|-------------------------------|--------------------|
| а) утренняя зарядка | д) обед |
| б) прогулка на свежем воздухе | е) занятия спортом |
| в) завтрак | ж) ужин |
| г) сон не менее 8 часов | з) душ, ванна |

10. Какие мероприятия по охране здоровья проводятся в классе? «1» - проводятся интересно; «2» - проводятся неинтересно; «3» - не проводятся:

- | | |
|--------------------------------|---|
| а) Уроки, обучающие здоровью | д) Классные часы о том, как заботиться о здоровье |
| б) Спортивные соревнования | е) Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье |
| в) Викторины, конкурсы, игры | |
| г) Праздники на тему здоровья. | |

Ключ и анализ результатов анкеты «Отношение к ценности здоровья
и здорового образа жизни».

№	Ответ	Балл	Суммарный балл	Интерпретация	
1	2	3	4	5	
Знание правил пользования средствами гигиены					
1	Мыло Зубная щетка Мочалка Зубная паста Шампунь Тапочки Полотенце для тела	0 2 2 0 0 2 2		6-8 баллов: достаточная осведомленность; 4 балла: недостаточная осведомленность; 0-2 балла: незнание правил пользования средствами гигиены.	
Осведомленность о правилах организации режима питания					
2	Первое расписание Второе расписание	4 0		4 балла: ребенок осведомлен о правилах организации режима питания; 0 баллов: не осведомлен.	
Осведомленность о правилах гигиены					
3	По вечерам Утром и вечером По утрам	0 4 0		16-18 баллов: высокий уровень осведомленности; 12-14 баллов: удовлетворительный уровень; 0-10 баллов: недостаточный уровень.	
4	Перед чтением книги Перед посещением туалета После посещения туалета Когда заправил постель Перед едой Перед прогулкой После игры в баскетбол После игры с кошкой	0 2 2 0 2 0 2 2			
5	Каждый день 2-3 раза в неделю 1 раз в неделю	4 2 0			
Осведомленность о правилах оказания первой помощи					
6	Положить палец в рот Подставить палец	0 0			4-6 баллов: ребенок осведомлен о правилах оказания

	под кран с холодной водой Помазать ранку йодом Помазать вокруг ранки	4 6		первой помощи; 0 баллов: не осведомлен.
Личностная ценность здоровья				
7	Иметь много денег Много знать и уметь Быть здоровым Быть самостоятельным Иметь интересных друзей Быть красивым и привлекательным Иметь любимую работу Жить в счастливой семье	0 1 2 2 0 0 1 2		6-7 баллов: высокая личностная значимость здоровья; 4-5 баллов: недостаточная; 1-3 балла: низкая.
Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья				
8	Регулярные занятия спортом Хороший отдых Знания о здоровье Хорошая экология Хороший врач Средства для питания Выполнение правил ЗОЖ	2 0 2 0 0 0 2		6 баллов: понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья; 4 балла: недостаточное понимание; 0-2 балла: отсутствие понимания.
Соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни				
9	Утренняя зарядка, пробежка Завтрак Обед Ужин Прогулка на свежем воздухе Сон не менее 8 часов Занятия спортом Душ, ванна	За каждый ответ «1» – 2 балла; «2» - 1 балл; «3» - 0 баллов.		14-16 баллов: полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ; 9-13 баллов: неполное соответствие; 0-8 баллов: несоответствие.
Оценка учащимися личностной значимости мероприятий, проводимых в школе для формирования здорового образа жизни				
10	Уроки, обучающие здоровью Классные часы о здоровье Показ фильмов	За каждый ответ «1» – 2 балла; «2» - 1 балл; «3» - 0		10-12 баллов: высокая значимость мероприятий, проводимых в школе;

	Спортивные соревнования Викторины, конкурсы, игры Праздники	баллов.		6-9 баллов: недостаточная значимость; 0-5 баллов: низкая значимость.
--	--	---------	--	--

Интерпретация

65-77 баллов: у ребенка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни;

46-64 балла: достаточный уровень представлений;

21-45 баллов: недостаточный уровень представлений;

0-20 баллов: отсутствие воспитательного эффекта.

Ф.И.О. _____

Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья

Из приведенных ниже десяти утверждений о здоровье отметь кружком четыре, которые ты считаешь наиболее подходящими.

1. Мы здоровы, потому что ведем здоровый образ жизни (двигаемся, правильно питаемся).
2. Мы здоровы, если нам повезло: наш организм сильный от природы и может сам защитить себя.
3. Здоровье – это жизнь без вредных привычек (табака, спиртного, наркотиков, переедания и др.).
4. Мы здоровы, потому что умеем отдыхать и расслабляться после учебной и физической нагрузки.
5. Здоровье зависит от врачей и уровня развития медицины.
6. Здоровье зависит, главным образом, от личной гигиены (соблюдения режима дня, привычки чистить зубы и т.п.).
7. Когда человек здоров, он хорошо учится и работает, не волнуется и не болеет. Учеба и здоровье зависят друг от друга.
8. Чтобы быть здоровым, надо таким родиться. Здоровье зависит от удачи и от здоровья наших родителей, а мы получаем его по наследству.
9. Если есть хорошая квартира, высокая зарплата, удобный график работы, чистая окружающая среда, то есть и здоровье.
10. Человек здоров, если он духовно и физически совершенствует себя, постоянно стремится к лучшему.

Ключ

Номер высказывания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Баллы	3	1	3	3	1	2	2	1	1	4
Суммарный балл										

Анализ результатов.

13 баллов: у ребенка высокий уровень ценностного отношения к здоровью (личностно-ориентированный тип);

11-12 баллов: ребенок осознанно относится к своему здоровью (ресурсно-прогматический тип);

9-10 баллов: ребенок недостаточно осознанно относится к своему здоровью (адаптационно-поддерживающий тип);

4-8 баллов: у ребенка отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности.

Примечание. Для выявления в детском коллективе преобладающего отношения к здоровью как к ценности в качестве ценностного отношения к здоровью группы учащихся рассматривается наиболее часто встречающийся вариант из числа возможных индивидуальных ответов.

В ГОСТЯХ У МОЙДОДЫРА

1. Внимательно послушай «Письмо по очень важному делу». И попробуйте ответить на вопрос «Что такое гигиена?».



Что такое гигиена?
Знать не знает грязный Гена.
Потому что свиньям друг –
Никогда не моет рук.
Не расчёсан, он – как ёжик!
На репейник жуть похожий.
Но не иглами он страшен –
Будто грязью весь покрашен.

Дорогие мои, дети!
Я пишу вам письмецо:
Я прошу вас, мойте чаще
Ваши руки и лицо.
Все равно, какой водою
Из реки или колодца,
Кипяченой, ключевой
Или просто дождевой.
Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днем,
Перед каждой едой,
После сна и перед сном.
Тритесь губкой и мочалкой,
Потерпите, не беда.
И чернило и варенье
Смоют мыло и вода.
Дорогие мои дети!
Очень, очень вас прошу
Мойтесь чаще, мойтесь чище,
Я грязнуль не выношу –
Не подам руки грязнулям,
Не поеду в гости к ним.
Сам я моюсь очень часто
До свиданья! Мойдодыр!



Сравни определение, которое дал ты, с определением ниже:

Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте!

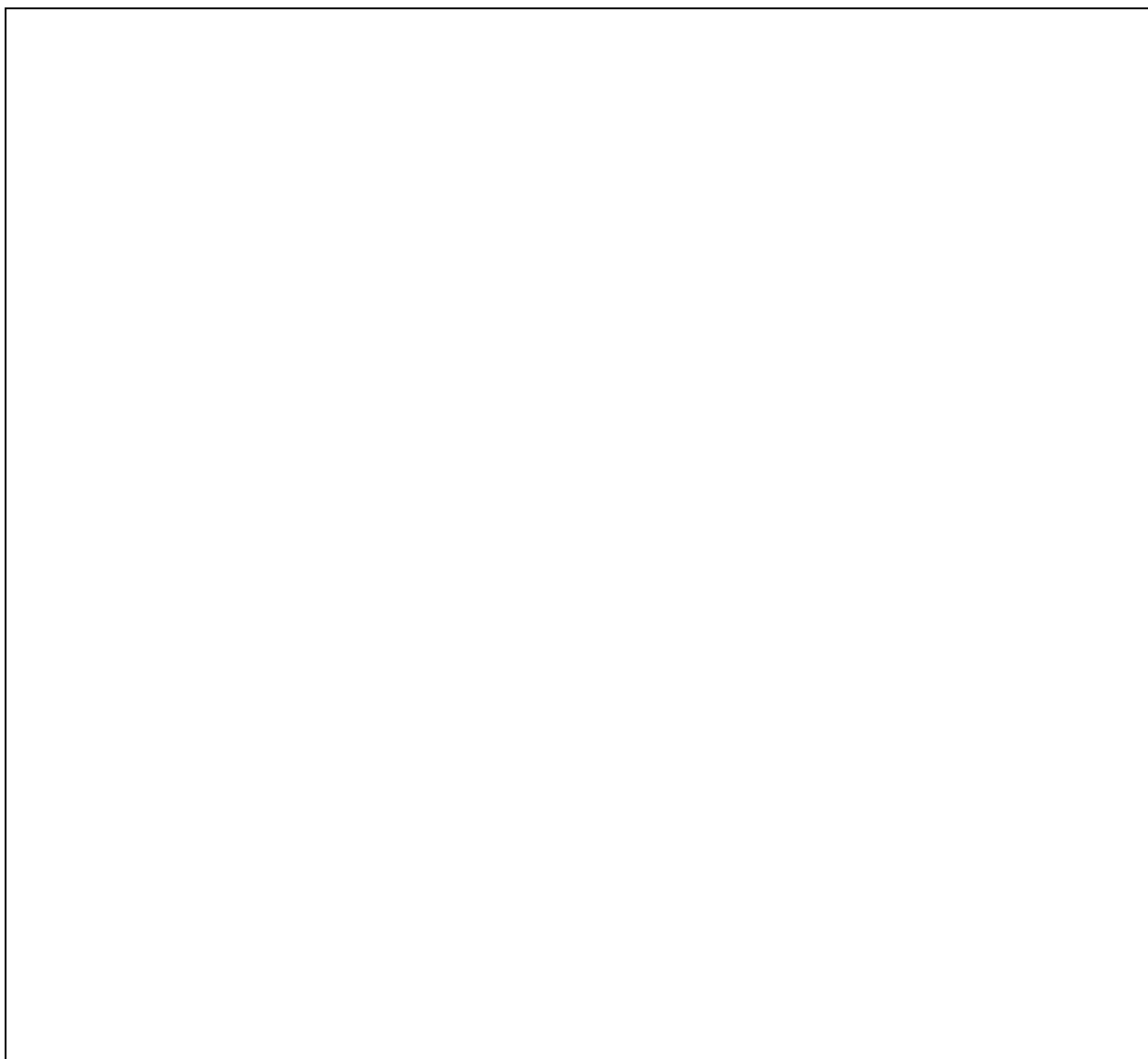
2. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Какими из перечисленных ниже предметов не стоит делиться даже с лучшим другом? Отметь их знаком **✗**.



3. Нарисуй картинку на тему «Мои средства личной гигиены».



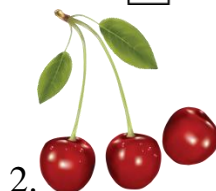
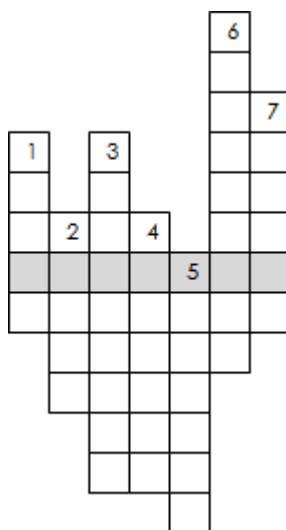
4. С помощью взрослых составь памятку «Учимся соблюдать правила личной гигиены». В этом тебе помогут картинки-подсказки.



Молодец! Ты сегодня хорошо поработал!

ВИТАМИННАЯ ТАРЕЛКА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

1. Разгадай кроссворд и ты узнаешь, о чем мы сегодня будем говорить.



Витамины – это вещества, необходимые для здоровья. Витамины с едой попадают в кровь и укрепляют наши мышцы и кости.

2. Какие ты знаешь витамины? В каких продуктах питания они содержатся? Внимательно изучи, о чем рассказывает доктор.

Витамин А помогает



Хорошо расти,
Хорошо видеть,
Иметь крепкие зубы.



Витамин В помогает



Быть сильным;
Иметь хороший аппетит;
Не огорчаться и не
плакать по пустякам;



Витамин С помогает



-Быть здоровым;
-Реже простужаться;
-Быть сильным;
-Иметь хороший аппетит;



Придумай свой рецепт салата «Витаминный». С помощью взрослых запиши подробную инструкцию приготовления.

Салат «Витаминный»

Ингредиенты:

1. _____ ;
2. _____ ;
3. _____ ;
4. _____ ;

Способ приготовления:

- Шаг 1. _____ ;
_____ ;
- Шаг 2. _____ ;
_____ ;
- Шаг 3. _____ ;
_____ ;
- Шаг 4. _____ ;
_____ ;
- Шаг 5. _____ ;
_____ ;

3. Внимание! Конкурс!

На альбомном листе нарисуй рисунок на тему «Витамины наши друзья и помощники». Авторы самых ярких и информационных рисунков станут победителями! Удачи, юный друг!

Молодец! Ты сегодня хорошо поработал!

КАК И ЧЕМ МЫ ПИТАЕМСЯ

Тебе сегодня предстоит серьёзная работа. Ты научишься выполнять тестовые задания и анализировать результаты.

Внимательно прочитай вопрос. Ниже предлагается 3 варианта ответа. Обведи кружком тот вариант ответа, который считаешь нужным.

1. Как часто в течение дня ты питаешься?

- а) Три раза в день.
- б) Два раза.
- в) Один раз.

2. Всегда ли ты завтракаешь?

- а) Всегда.
- б) Не всегда.
- в) Никогда.

3. Из чего состоит твой завтрак?

- а) Каша и чай.
- б) Мясное блюдо и чай.
- в) Чай.

4. Часто ли ты перекусываешь между завтраком и обедом, обедом ужином?

- а) Никогда.
- б) Один-два раза в день.
- в) Три раза и более.

5. Как часто ты ешь овощи, фрукты, салаты?

- а) Три раза в день.
- б) Один-два раза в день.
- в) Два-три раза в неделю.

6. Как часто ты ешь жареную пищу?

- а) Один раз в неделю.
- б) Три-четыре раза в неделю.
- в) Каждый день.

7. Как часто ты ешь выпечку?

- а) Один раз в неделю.
- б) Три-четыре раза в неделю.
- в) Каждый день.

8. Что ты намазываешь на хлеб?

- а) Маргарин.
- б) Масло с маргарином.
- в) Только масло.

9. Сколько раз в неделю ты ешь рыбу?

- а) Три-четыре раза.
- б) Один-два раза.
- в) Один раз и реже.

10. Как часто ты ешь хлебобулочные изделия?

- а) Менее трёх раз в неделю.
- б) От 3 до 6 раз в неделю.
- в) За каждой едой.

11. Сколько чашек чая или кофе выпиваешь за день?

- а) Одну-две.
- б) От трёх до пяти.
- в) Шесть и более.

12. Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с мяса нужно:

- а) убрать весь жир;
- б) убрать часть жира;
- в) оставить весь жир.

Ключ: «а» – 2 балла, «б» – 1 балл, «в» – 0 баллов.

Подсчитай сумму баллов. Если ты набрал:

0-13 баллов - будь внимателен, есть опасность для здоровья;



14-17 баллов - надо улучшить питание;



18-24 балла - отличный режим и качество питания!



Молодец! Ты сегодня хорошо поработал!

СОБЛЮДАЕМ МЫ РЕЖИМ – БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ХОТИМ!

1. Посмотри мультфильм «Азбука здоровья. Распорядок» и подумай, что такое распорядок? Что такое режим дня?

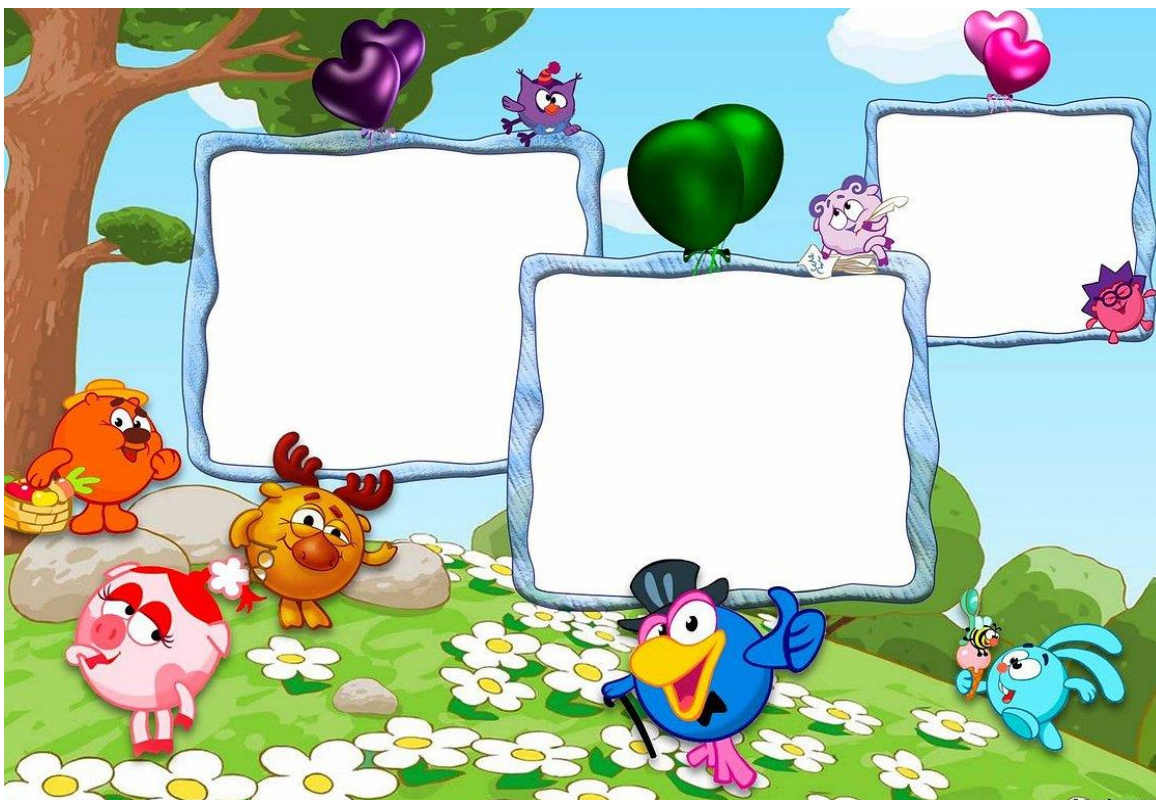
Ответ на вопросы:

1. Что такое распорядок? Что такое режим дня?
2. Как ты думаешь, почему Лосяш заболел? Почему заболел Крош?
3. Предположи, почему Ёжик не жалуется на своё здоровье и чувствует себя превосходно?

4. Прочитай следующие высказывания. Найди такие высказывания, которыми поделился Ёжик, и раскрась их зелёным цветом.

- «Хочу – делаю! Хочу – не делаю! Если что-то хочется, значит, у меня есть в этом потребность!»;
- «Беспорядочный образ жизни плохо влияет на здоровье»;
- «Возможности нашего организма не бесконечны»;
- «Мы сегодня встали гораздо раньше. Это же нарушение распорядка».

2. Нарисуй 3 важных дела, которые ты выполняешь каждый день.



3. Внимательно изучи режим дня первоклассника. Сравни его со своим режимом дня. Чем они похожи? Чем они отличаются?

<p><i>Подъём</i> 7:30</p>		<p>Утром зазвенел будильник. Мне будильник ни к чему, Потому, что без звоночка Встать так рано я могу!</p>
<p><i>Зарядка</i> 7:40</p>		<p>Занимаюсь я зарядкой По утрам, по вечерам. Со здоровьем всё в порядке, Что советую я Вам. Головой вращаю смело, Поклонюсь Вам до земли. Дух здоровый, крепче тело, С добрым утром, земляки!</p>
<p><i>Умывание</i> 7:50</p>		<p>Снует зубная щетка, Как по морю лодка, Как по речке пароход По зубам она идет, Вверх и вниз, туда-обратно. Счистим мы налет и пятна. Чтобы зубки не болели, Чтоб как зимний снег белели.</p>
<p><i>Завтрак</i> 8:00</p>		<p>Съели завтрак, попрощались, Быстро в школу собирались. Здравствуй, школа! Здравствуй, класс! Ждёт учительница нас.</p>
<p><i>Дорога в школу</i> 8:15-8:45</p>		<p>Утром, по дороге в школу, Свежим воздухом дышу. Жду подружку я у дома, Вместе с ней теперь иду. Мы немного поболтаем, Посмеёмся, ведь тогда Нам дорога в школу длинной Не наскучит никогда.</p>
<p><i>Уроки</i> 9:00-13:05</p>		<p>За звонком звенит звонок, Точно в срок идёт урок. Нужно очень много знать, Чтоб полезным в жизни стать.</p>

13:05-13:45		<p>До свиданья, школьный дом! Завтра снова мы придём!</p>
15:30-16:30		<p>Полдник съели, погуляли, Поработали опять: Из портфеля мы достали Свой учебник и тетрадь.</p>
16:30-18:00		<p>В магазин мы ходим сами, Пол в квартире подметём. Чтобы легче было маме, Мы поможем ей во всём.</p>
18.00-21.00		<p>Ужин вкусный мы съедим, Телевизор поглядим. Или в игры поиграем, Или книжку прочитаем.</p>
21:00-21:10		<p>Ждёт зубной порошок, И журчит водица: «Не забудь, мой дружок, Перед сном умыться!»</p>
21:20-7:30		<p>Пусть приходит крепкий сон. Всем на свете нужен он. Чай попить и спать – в кровать, Завтра рано мне вставать!</p>

Теперь эта памятка будет помогать тебе соблюдать режим дня!

4. Помни, что в течение дня тебе нужно заниматься уроками. А чтобы ты не забыл, по каким предметам тебе нужно делать домашние задания, смешарики предлагают заполнить плакат «РАСПИСАНИЕ УРОКОВ»



Молодец! Ты сегодня хорошо поработал!

ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

1. Посмотри мультфильм «Азбука здоровья. Копатыч и последний бочонок мёда» и подумай, какие продукты питания полезны для нашего организма, а какие – вредны? В этом тебе поможет Совунья.



2. Покажи стрелочками какие полезные советы дала Совунья. Подчеркни цветным карандашом те советы, с которыми ты согласен. Свой выбор обоснуй.



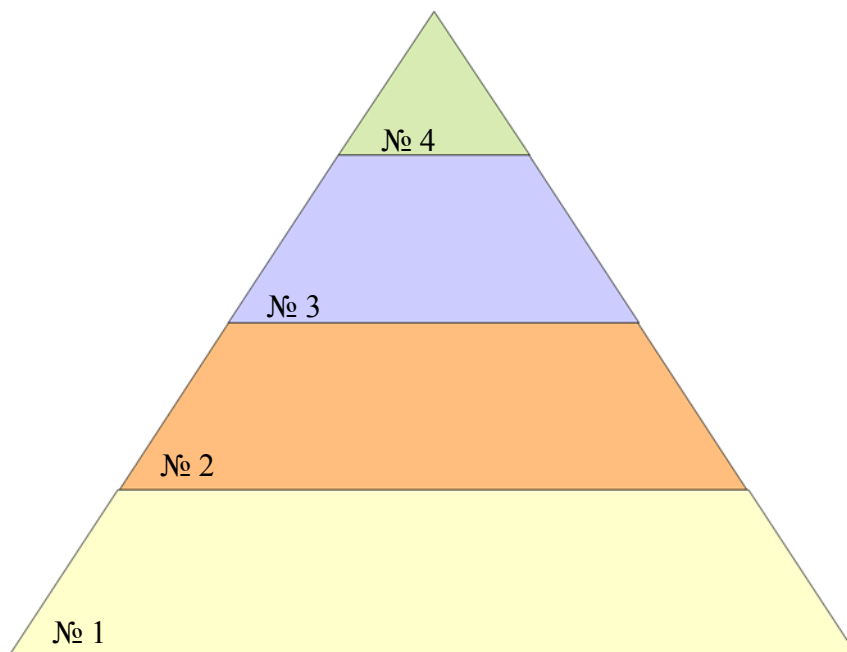
«Слишком много сладкого, а также мучного и жирного ещё никого не доводили до добра»

«Если у тебя не хватает времени, то можно пропустить завтрак, обед или ужин»

«Нужно есть овощи и фрукты: они и вкусные, и полезные»

«Употребляй большое количество сладкого, так как это положительно влияет на растущий организм»

3. Совунья решила навести порядок в своей кладовой и составить продукты питания по мере необходимости для нашего организма. Помогите ей и нарисуйте на нижней полке самые нужные продукты, а те, которые человек должен употреблять в меньших количествах – полкой выше. Опирайтесь на подсказки.



Подсказки.

Полка № 1:	Она здоровье укрепляет Гемоглобин наш повышает Любит варку, любит печку А зовется она...
Отгадать легко и быстро: Мягкий, пышный и душистый, Он и черный, он и белый, А бывает подгорелый.	Мы порой как будто ушки, Бантики, рожки, ракушки. Любят взрослые и дети И колечки, и спагетти. А добавь в нас тертый сыр – Будет настоящий пир.

Полка № 2:



Полка № 3:



Полка № 4:

Полка № 4:	Этот камень можно есть, Он в слезах и поте есть. Не вкусна в борще фасоль Если пожалели...
Что же это за песочек? Сладок с ним у нас чаёчек. В каждой кухне проживает, Всем хозяйкам помогает.	Мы на хлеб его намажем И добавим к разным кашам. Им мы каши не испортим - Поговорка вторит всем. Коль его добавим в тортик, То получим сдобный крем.



Молодец! Ты сегодня хорошо поработал!

МОЙ ВНЕШНИЙ ВИД – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

1. Собери предложение и получи формулу здоровья.

постоянно заботиться

своего тела и одежды

Чтобы быть здоровым,

нужно

о чистоте

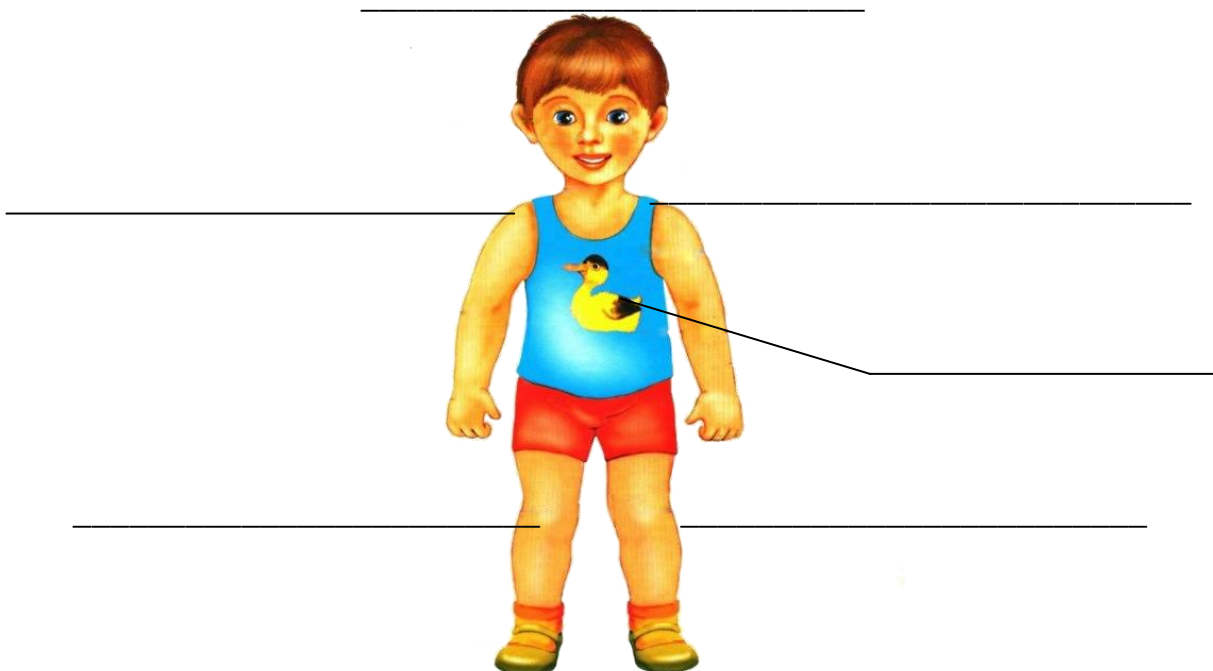
Формула здоровья: _____

 _____.

2. Раскрась те рисунки, на которых изображены аккуратные дети. Отметь эти рисунки знаком .



3. Из каких частей состоит тело человека? Подпиши их на рисунке.



4. Внимательно прочитай правила личной гигиены. Если ты выполняешь правило, то поставь в кружочке «+». Если ты не выполняешь правило, то поставь в кружочке «-».

- мою руки после прогулки, перед едой, после туалета и общения с животными;
- ежедневно меняю носки и нижнее белье;
- ежедневно перед сном принимаю душ;
- оберегаю уши от ветра и шума;
- чищу зубы 2 раза в день;
- не грызу ногти, карандаши и другие предметы.

«+»

«-»

Подсчитай количество «+» и «-». Сделай вывод.

Запомни!

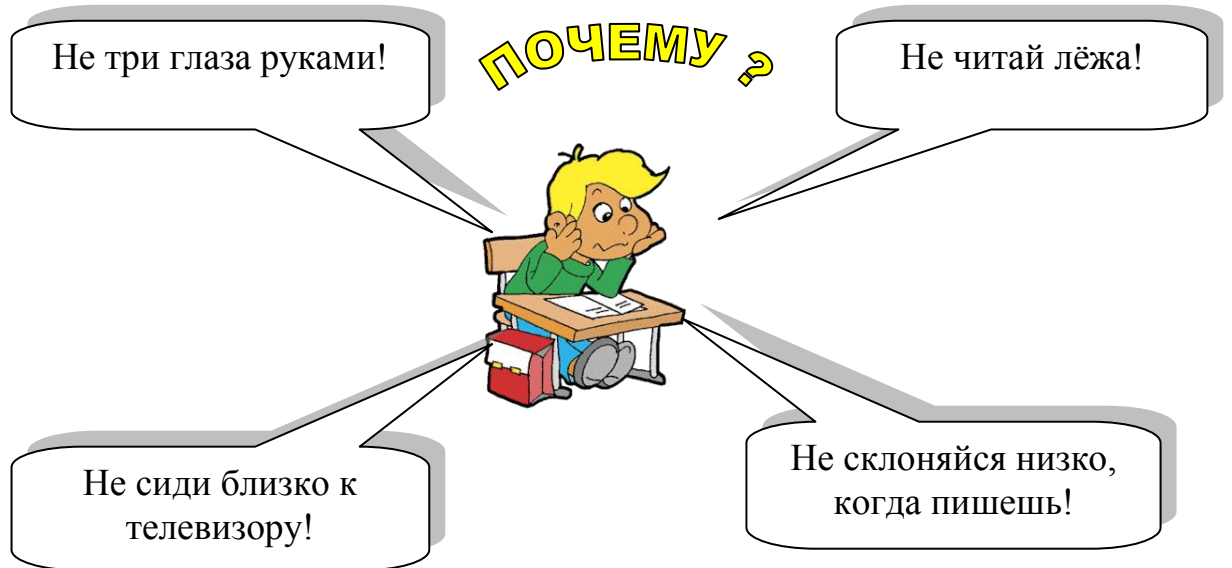
**ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ
В ТВОИХ РУКАХ!**



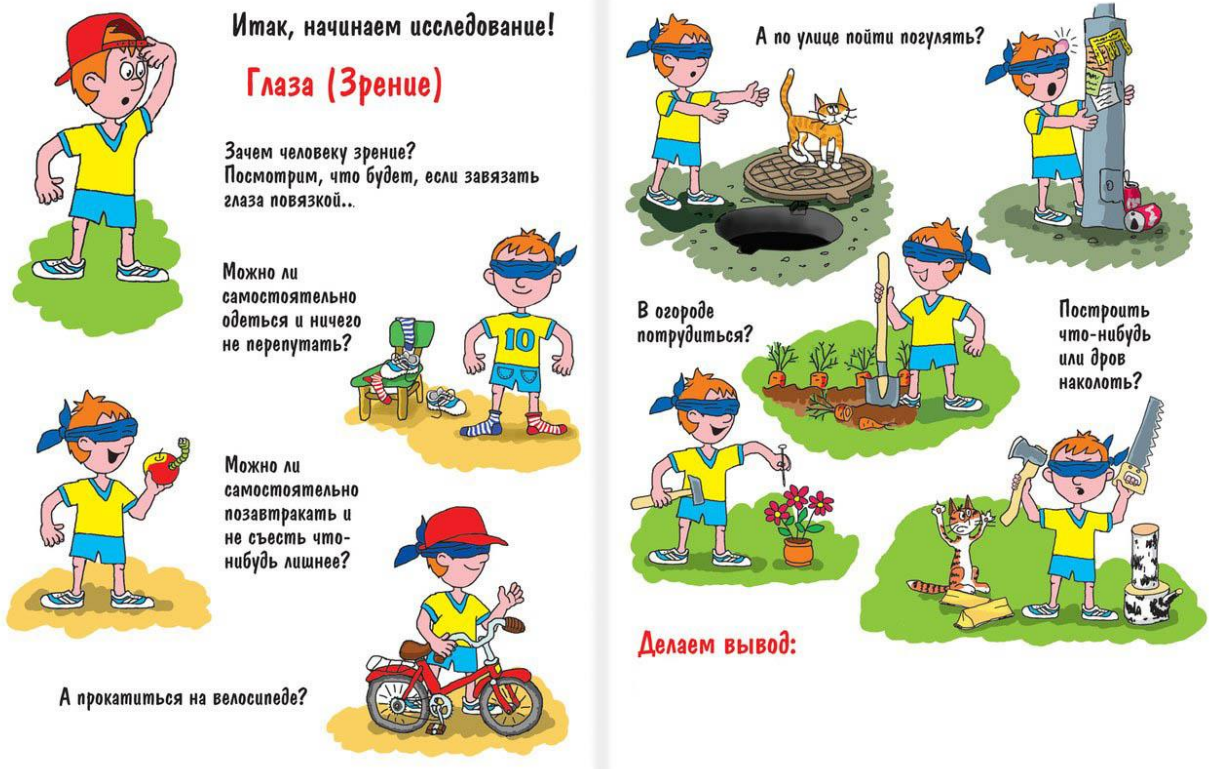
Молодец! Ты сегодня хорошо поработал!

ЗРЕНИЕ – ЭТО СИЛА!

1. Помоги разобраться первокласснику в возникших у него вопросах.



2. Проведи исследование и выясни, необходимо ли зрение для человека?



Теперь ты представляешь, как чувствуют себя люди, которые плохо видят или не видят совсем. Таким людям нужно помогать!

3. Внимательно изучи советы доктора. Поставь рядом с теми советами, которые ты уже используешь в повседневной жизни.

- Читай только сидя;
- В транспорте читать вредно;
- При чтении и письме следи за тем, чтобы свет освещал страницу слева;
- Расстояние от глаз до текста должно быть 30-35 см;
- Делай гимнастику для глаз;
- Смотри телевизор / занимайся за компьютером 30-40 минут в день с перерывом через 15 минут;
- Сиди за экраном телевизора (компьютера) на расстоянии не менее 2м;

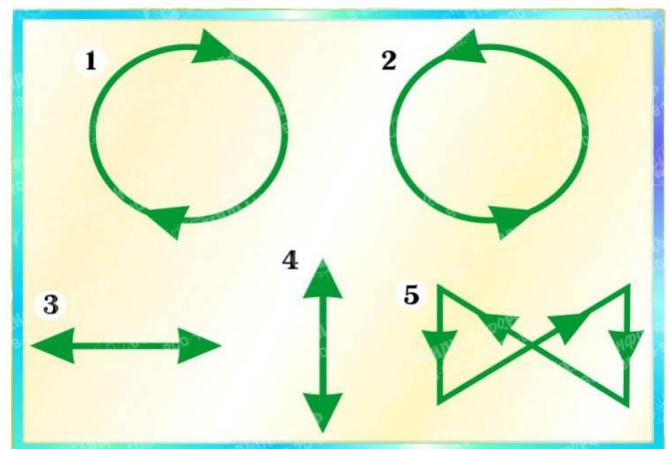


4. Познакомься с одним из вариантов гимнастики для глаз. Разучи данный комплекс упражнений. Так ты сможешь каждый день расслаблять глазки и сохранить хорошее зрение!

<p>Подушечками соединённых указательного и среднего пальцев обеих рук выполняй приёмы самомассажа глаз. Продолжительность: 3 минуты</p>			
---	--	--	--

<p>Приближение и отдаление ладони</p>	<p>с закрытыми глазами</p>	<p>с открытыми глазами</p>

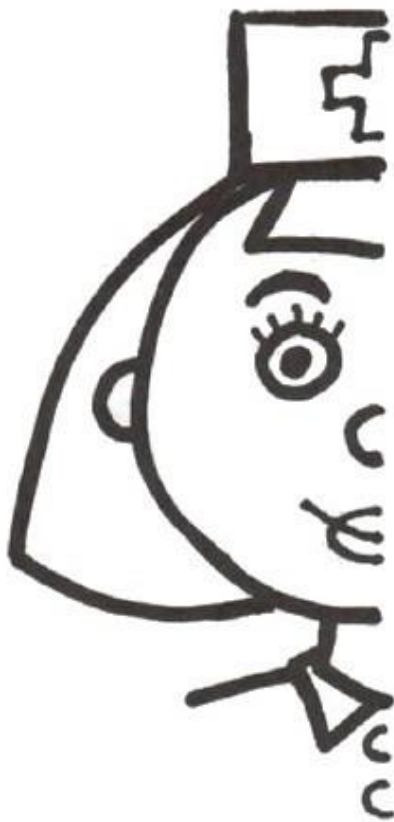
Зарядка для глаз



Молодец! Ты сегодня хорошо поработал!

ХОЧУ ОСТАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ!

1. Дорисуй доктора, к которому ты сейчас пришёл на приём.



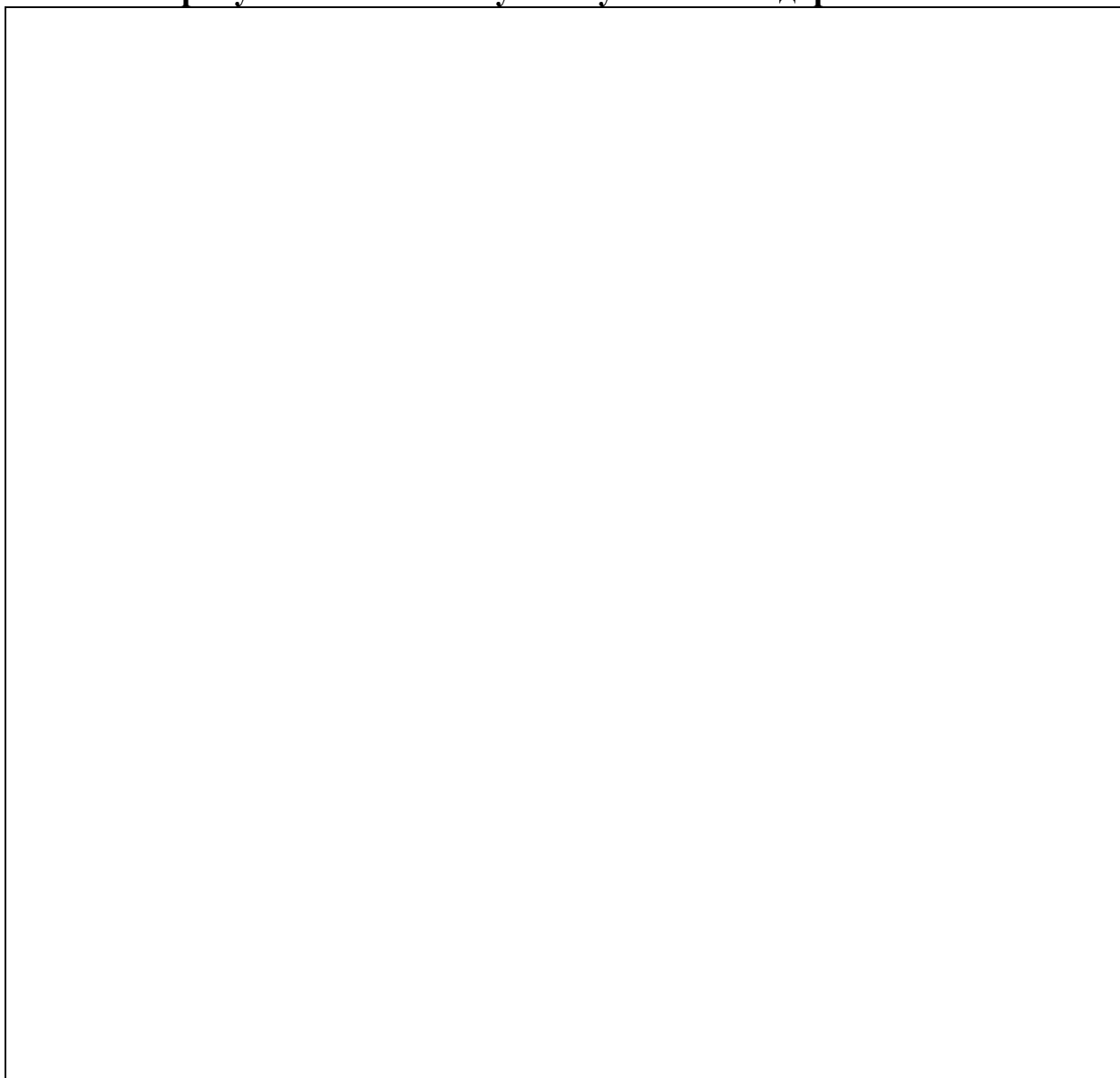
2. Опираясь на рисунки, проговори правила профилактики заболеваний. Раскрась рисунки.



3. Составь по картинкам рассказ о мальчике, который заболел гриппом. Почему мальчик заболел? Раскрась картинки.



4. Нарисуй плакат на тему «Хочу остаться здоровым!».



Молодец! Ты сегодня хорошо поработал!

ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

1. Как ты думаешь, что такое «вредные привычки»? Что значит «полезные привычки»? Обозначь зелёным цветом привычки, которые ты считаешь полезными. Раскрась эти рисунки.

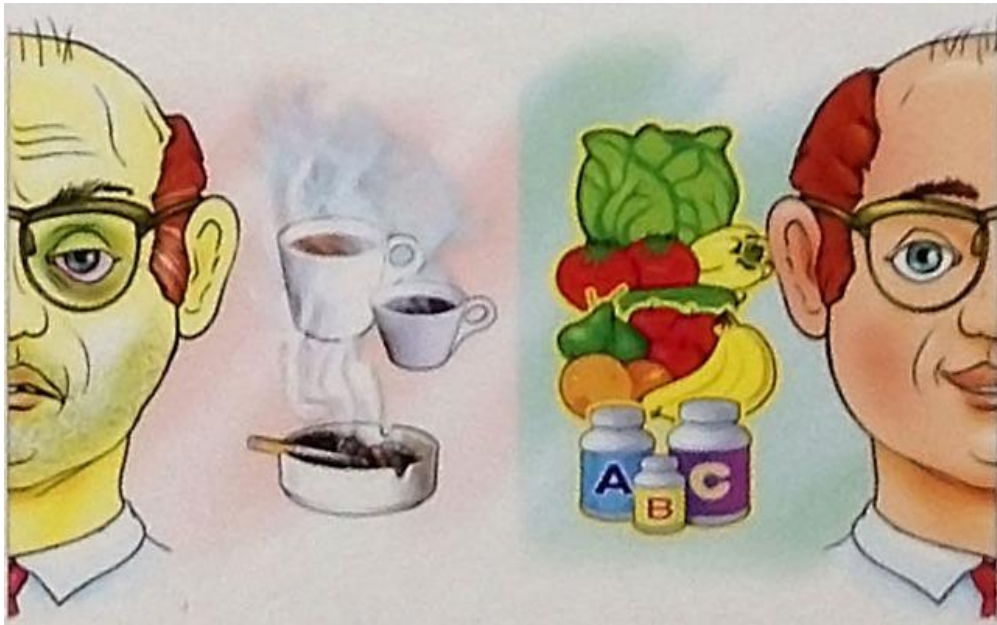


Обозначь красным цветом вредные привычки.

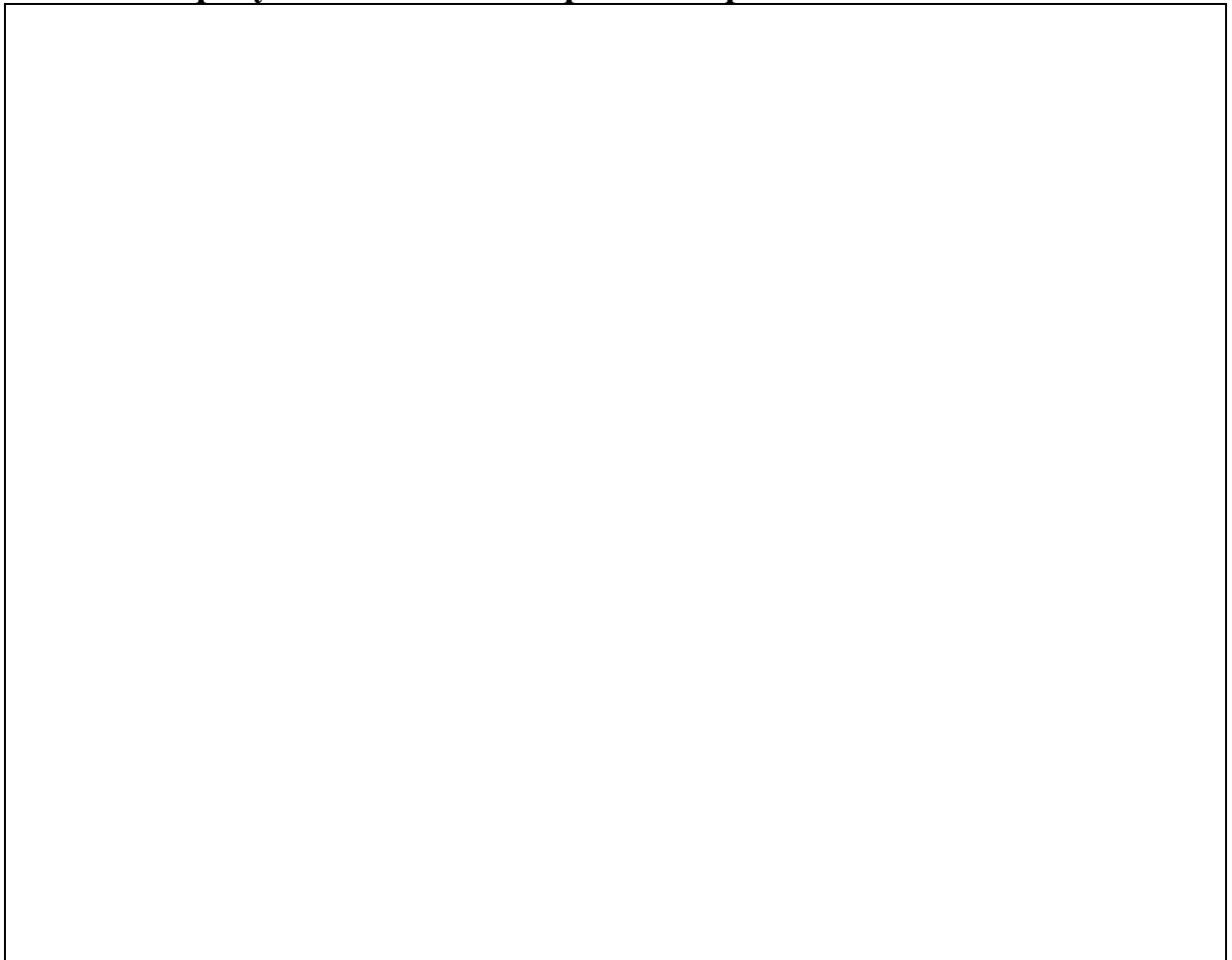
2. Подумай, на какой стул ты сядешь? Нарисуй себя на стуле.



3. Проанализируй картинку. Подумай, как влияют на организм привычки, режим дня, гигиена и питание. Сделай вывод.



4. Нарисуй плакат « НЕТ вредным привычкам!»



Молодец! Ты сегодня хорошо поработал!