



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

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ  
КАФЕДРА МАТЕМАТИКИ, ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ  
МАТЕМАТИКЕ И ЕСТЕСТВОЗНАНИЮ

**Формирование здорового образа жизни у младших школьников на  
уроках окружающего мира**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.05. Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)**

**Направленность программы бакалавриата  
«Начальное образование. Английский язык»**

**Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:

65,1 % авторского текста  
Работа допущена к защите

« 9 » 06 2022 г.

зав. кафедрой МЕиМОМиЕ  
Звягин Константин  
Алексеевич

Выполнила:

Студентка группы ОФ-508/071-5-1  
Евдокименко Анастасия Игоревна

Научный руководитель:

доктор биологических наук, доцент  
Белюсова Наталья  
Анатольевна

Челябинск  
2022 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. Теоретические основы формирования здорового образа жизни на уроках «Окружающий мир».....	7
1.1 Методические особенности формирования здорового образа жизни у младших школьников на уроках «Окружающий мир».....	7
1.2 Здоровье и здоровый образ жизни во ФГОС НОО в содержании предмета окружающий мир .....	16
1.3 Технологии организации формирования и подходы к оценке здорового образа жизни у младших школьников на уроках «Окружающий мир» .....	27
Вывод по главе 1 .....	31
ГЛАВА 2. Экспериментальное изучение сформированности установок на здоровый образ жизни у младших школьников на уроках «Окружающий мир» .....	33
2.1 Задачи и содержание исследования сформированности знаний о здоровом образе жизни у младших школьников .....	33
2.2 Анализ результатов констатирующего исследования сформированности знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.....	38
2.3 Особенности заданий для формирования установок на здоровый образ жизни у младших школьников на уроках «Окружающий мир».....	44
Вывод по главе 2 .....	55
Закдючение .....	57
Список использованных источников .....	59
Приложение .....	64

## ВВЕДЕНИЕ

Формирование здорового образа жизни и формирование знаний о здоровье у младших школьников – первостепенные задачи в современном образовании. Это обусловлено как активным развитием сферы производства в Российской Федерации (любое производство, как известно, сопровождается отходами и выбросами, которые неблагоприятно влияют на окружающую среду и здоровье граждан), так и тенденцией к снижению активности и вовлеченности в спортивную деятельность среди молодежи – все это негативно сказывается на уровне здоровья граждан.

В соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (последняя редакция от 30.12.2021; вступает в силу с 1.03.2022) N 273-ФЗ [33, с.51] здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Новые формы работы становятся как никогда востребованными, появляется острая необходимость не только в спортивных и оздоровительных мероприятиях, но и в формировании здорового образа жизни у обучающихся: специальных знаний о человеческом организме, иммунитете и здоровье в целом, причем, прежде всего, среди детей младшего школьного возраста, так как именно в этот период ведется закладка фундамента привычек и интересов личности.

В современном устройстве школ уделяется внимание вопросу формирования здорового образа жизни у младших школьников (проводятся тематические уроки, викторины, внеклассные занятия). Но количество детей имеющих недостаточный уровень знаний в области здорового образа жизни: элементарных вопросах гигиены, распорядке дня, вредных привычек, питания и профилактики простуд.

Проблемой формирования здорового образа жизни у младших школьников занимаются ученые из разных областей знаний. Ученые, изучающие здоровый образ жизни (Е. В. Литницкая, Ю. В. Кузьмина,

А. В. Воронина, С. В. Гайтян, Н. Г. Козак); ученые, изучающие психолого-педагогические основы для здорового образа жизни (М. Д. Горносталева, Т. Н. Васюткина, О. С. Осадчук, В. Г. Алямовская); ученые, изучающие формирование здорового образа жизни в начальной школе (А. В. Колягина, М. Л. Мальчевская).

Таким образом, формирование здорового образа жизни становится необходимым аспектом педагогического процесса. Наилучшая организация данного процесса – проведение тематических занятий на тему здорового образа жизни, выдача заданий на тематику здорового образа жизни младшим школьникам с целью формирования здорового образа жизни на уроках окружающего мира в начальной школе. Именно во время школьных занятий дети попадают в обстановку, в условиях которой происходит обмен мнениями, общение со сверстниками и взрослыми, передача опыта, мотивации к изучению нового. В такой обстановке знания у младших школьников усваиваются благодаря потребности в них, атмосфере, созданной на уроке, искреннему интересу и мотивации учителя. Именно на уроках окружающего мира есть все возможности для формирования здорового образа жизни у младших школьников. Наиболее просто и эффективно получается формировать здоровый образ жизни у младших школьников в курсе «Окружающий мир», что крайне важно для процесса жизнедеятельности.

Все вышесказанное определило противоречие нашего исследования: необходимость формирования здорового образа жизни у младших школьников и качественной организации данного процесса на уроках «Окружающий мир».

Проблема: как организовать учебный процесс на уроках «Окружающий мир», направленные на формирование здорового образа жизни у младших школьников?

Выделенные проблема и противоречие позволили сформулировать тему исследования: «Формирование здорового образа жизни у младших школьников на уроках окружающего мира».

Цель исследования: на основе теоретико-методических аспектов формирования здорового образа жизни у младших школьников, разработать модель и на основе модели задания, направленные на формирование здорового образа жизни у младших школьников на уроках окружающего мира.

Объект исследования: процесс формирования здорового образа жизни у младших школьников.

Предмет исследования: особенности формирования здорового образа жизни у младших школьников на уроках окружающего мира.

В соответствии с поставленной целью были определены следующие задачи.

1. Проанализировать понятия «здоровый образ жизни», «здоровье».
2. Рассмотреть особенности формирования здорового образа жизни у младших школьников, формы работы с целью формирования этого вида знаний в условиях уроков по дисциплине «Окружающий мир».
3. Выявить уровень сформированности здорового образа жизни у младших школьников.
4. Разработать модель формирования здорового образа жизни на уроках «Окружающий мир» и на основе модели разработать систему заданий для работы на уроках окружающего мира.

Методы исследования:

- теоретические (анализ психолого-педагогической и методической литературы, синтез, индукция, обобщение, классификация);
- эмпирические: тестирование (методика: «Гармоничность образа жизни школьников» Н. С. Гаркуша; Анкета Ю. В. Науменко «Определение уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни »);

– методы обработки и интерпретации результатов

База исследования: исследование проводилось на базе МАОУ СОШ г. Челябинск. В исследовании приняли участие 24 учащихся 3 класса в возрасте 9 – 10 лет.

Практическая значимость исследования: разработанные нами задания, направленные на формирование здорового образа жизни у младших школьников, могут быть использованы учителем начальных классов на уроках окружающего мира.

Выпускная квалификационная работа имеет следующую структуру: введение, две главы, заключение, список использованных источников и приложения.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УРОКАХ «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»

## 1.1 Методические особенности формирования здорового образа жизни у младших школьников на уроках «Окружающий мир»

Задача формирования понимания здорового образа жизни у младших школьников сегодня является чрезвычайно актуальной и значимой. Образ жизни может быть здоровым при таких условиях, если он формируется, расширяется новыми, полезными для здоровья элементами, привычками. Здоровый образ жизни – это потребность человека, но достижение этой потребности зачастую уничтожается. Для того чтобы быть здоровым, необходимо освоить технику его поддержания и укрепления.

В соответствии с этим здоровому образу жизни необходимо постоянно обучаться, постоянно повышать свои знания относительно аспектов здоровья [20].

Комплексная работа школы по формированию здорового образа жизни ребенка традиционно включает в себя два блока:

1. Среда, а именно инфраструктура образовательной организации, направленная на здоровьесбережение.
2. Организация уроков и внеурочной деятельности, соответствующая этому процессу.

Содержание первого блока описывается следующим образом: содержание здания и помещений школы в соответствии с требованиями санитарно-эпидемиологических правил, оснащенность и безопасность кабинетов, а также наличие спортивного зала и его оснащенность необходимым оборудованием и спортивным инвентарем, полное оснащение медицинского кабинета и школьной столовой; полное оснащение учебной организации персоналом. Второй блок освещает

требования к достаточной квалификации педагогического состава и включает в себя способность учителя использовать методы, приемы и методики обучения в соответствии с возрастными возможностями и особенностям учащихся; соблюдение гигиенических норм, регулирование учебной и информационной нагрузки учащихся во время уроков и внеурочных занятий; полное соблюдение временных требований к использованию технических средств в обучении; учет возможностей и когнитивных способностей детей в классе при составлении планов уроков [6].

Реализация этих блоков создает возможность привить учащимся привычку следовать расписанию, правильно питаться и чередовать физическую деятельность с умственной, однако не в полной мере дает им возможность проявить мотивацию к изучению разнообразных аспектов здоровья.

Формирование знаний и умений, которые касаются здорового образа жизни, происходит у младших школьников как сознательное построение собственной жизненной стратегии еще с младшей школы.

Формирование здорового образа жизни может происходить на уроках окружающего мира, физической культуры, внеурочной деятельности, классных часах. Чаще всего на уроках физической культуры и окружающего мира, дети усваивают знания о необходимости развития двигательного аппарата, координационных движений, пластики, правильной осанки, о важности потреблять качественные продукты, мыть руки, чистить зубы, о важности сохранения своего здоровья и о правилах поведения в экстренных ситуациях, где имеется угроза жизни и здоровью человека. В основном формами изложения служат преимущественно традиционные – словесные (беседа, объяснение), наглядные (иллюстрации, демонстрации).

Курс «Окружающий мир» направлен на получения знаний в областях географии, истории, экономики, зоологии, экологии, медицины, анатомии.



Совокупность знаний из многих областей, которые затрагивает курс «Окружающий мир» помогает детям понимать значимость здорового образа жизни, понимать составляющие здорового образа жизни и правила его соблюдения.

У педагогов в настоящее время достаточно востребованными являются «Уроки здоровья», которые проводятся не реже раза в месяц. Темы подбираются разные, которые являются наиболее актуальными для учащихся младшей школы.

Среди них, к примеру, выделим такие, как «К нам приехал Мойдодыр!», «Если хочешь быть здоровым» и другие. Дети в процессе таких занятий разучивают стихи, участвуют в викторинах, знакомятся или сами разрабатывают правила здорового образа жизни, участвуют в квестах. В результате у детей формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил [2].

Учебные программы стимулируют познавательные универсальные учебные действия: обучающиеся для подготовки к занятиям посещают библиотеку, осуществляют поиск необходимой информации в пространстве Интернета, с использованием энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые) при этом доносят информацию для своих товарищей в доступной форме, учатся договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; задавать вопросы.

Также можно использовать интерактивную доску, осуществлять просмотр фильмов, видеofilьмов, аудиозаписей.

На протяжении учебного года дети работают над проблемой сохранения здоровья и готовят папки-портфолио: «Сохранение зрения», «Режим дня и здоровья», «Уход за зубами», «О вреде курения» и так далее, оформляют стенды на соответствующие темы.

Итогом работы должны стать занятия, которые целесообразно провести с использованием компьютерных презентаций, что особенно побудит интерес детей к таким урокам [38].

Таким образом, следует сказать о том, что в работе, направленной на формирование здорового образа жизни у обучающихся начальной школы, уроки окружающего мира имеют огромное значение, поскольку позволяют реализовать любые формы работы с детьми, например, такие как занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, просмотр диапозитивов, диафильмов, кинофильмов и так далее, важны для освоения знаний о здоровье. Формы организации учебного процесса могут быть разнообразными: занятия в классе и на природе, экскурсии, уроки-путешествия, уроки-КВН, праздники, игры, викторины и прочее.

Множество разделов целой вариации УМК по данному предмету дают учителю возможность интегрировать в процесс проведения урока элементы здоровьесберегающих технологий [23].

К примеру, при изучении таких тем, как «Внутренний мир человека. Восприятие, память, мышление, воображение» или же «Органы чувств» учитель может обратить особое внимание учеников на особенности ощущений человека, таких, как болевые или же наоборот, приятные ощущения вкуса. Важно проговорить с учениками показатели правильной работы органов и их систем, необходимость бережного отношения к органам чувств и телу в целом, необходимость отслеживать реакцию организма на те или иные раздражители как показатель нездоровья или проблем с тем или иным органом. Таким образом в понимании детей выстраивается наглядная логическая цепочка образов, когда при нарушении громкости прослушиваемой музыки ухудшается острота восприятия звуков, при поедании испортившегося (горького) продукта появляются проблемы с желудком. Наоборот, отслеживаются и

позитивные реакции: повышение выносливости при регулярных физических нагрузках или повышение иммунитета при закаливании.

На здоровье человека оказывает влияние целая группа различных факторов – это и наследственность, и экологическая обстановка, и уровень развития медицины. Однако наиболее существенным фактором является тот образ жизни, которого придерживается человек. К счастью, это именно та область, которую мы в силах регулировать сами. Игнорирование вопроса здорового образа жизни, как правило, приводит к самым плачевным результатам, когда даже самый мощный запас здоровья ребенка истощается и человек становится заложником различных недугов.

Здоровый образ жизни один из самых острых вопросов актуальных на сегодняшний день. Люди, в том числе и взрослые и дети, ведут неправильный образ жизни в связи с инновационными технологиями в виде гаджетов и компьютеров, большими нагрузками на органы и скелет человека, с отсутствием дисциплины в режиме дня, с незнанием правил здорового образа жизни и правилами составляющих этот образ. Для повышения уровня здоровья и здорового образа жизни можно использовать различные интернет-ресурсы, учебники, книги. Дети, ученики, в связи со своими психологическими и физическими особенностями не смогут самостоятельно в полной мере повышать уровень своих знаний о здоровом образе жизни и в дальнейшей соблюдении здорового образа жизни.

Ученикам необходима помощь в получении знаний, умений, навыков, необходимых для здорового образа жизни. На уроках окружающего мира получение необходимых знаний, умений и навыков можно реализовать в иной форме, преимущественно игровой, где дети могут не просто усвоить какие-то теоретические знания, но и глубоко понять их на основании практики (применить полученные знания на практике), что позволит закрепить фундамент здорового образа жизни у младшего школьника (организация игровой деятельности на уроках

окружающего мира, различного рода интерактив, викторины, квесты, задания в более интересной форме).

Предмет «Окружающий мир» как никакой другой подходит для реализации программ экскурсий в живую природу с самыми разнообразными целями.

Экскурсия – это особая форма организации учебного процесса, направленная на освоение детьми знаний об окружающем мире, а также практических умений и навыков по предмету, но проводимая вне школы. Поскольку в экскурсиях принимает участие весь класс, а их материал тесно связан с изучением некоторых тем программы (например, «Мир глазами эколога. Охрана природы», «Как разрушаются камни. Что такое почва», «Разнообразие растений. Размножение и развитие растений»), она становится формой общеклассной работы и включается в общую систему уроков.

Экскурсия объединяет теорию с практикой, а именно показывает взаимосвязь изученного на уроке и происходящего за пределами школы – в природе, а именно знакомит учащихся с реальными природными объектами и взаимосвязями в мире природы [4].

Экскурсии имеют большое значение не только в выполнении познавательной функции образования, но и в экологическом воспитании, а также в формировании здорового образа жизни младших школьников: они показывают, как живые организмы приспосабливаются к жизни и что помогает им выжить, какие приспособления они имеют для поддержания и улучшения своей жизни, кроме того, посещение экскурсии показывает детям, как приятно находиться на природе, дышать свежим воздухом и изучать окружающий мир.

Особой формой экскурсии, набирающей популярность в последние годы, является так называемые геокешинг. Геокешинг – это игра, идея которой состоит в поиске тайн и кладов на пришкольном участке либо на поле, лугу, в лесу и в других природных объектах. Цель игры – мотивация

детей на ведение активного образа жизни, воспитание любви к двигательной активности на свежем воздухе, пропаганда здорового образа жизни через поисковую игру с элементами спортивного ориентирования [37]. Суть игры состоит в том, чтобы с помощью карты на ограниченном природном пространстве найти природные объекты (камни, растения и др.) и больше узнать о них, составить атлас-определитель либо альбом, это также может служить элементом исследовательской деятельности. Помимо природных объектов целью поиска могут стать сундучки или письма от учителя, в которых спрятана новая информация по теме (темой может служить здоровый образ жизни, а заданиями – выполнение физических упражнений, упражнений на дыхание, квесты на выбор полезной или вредной пищи, правил гигиены). Как правило, геокешинг проводится в виде игры по станциям. Игра развивает уровень физической подготовки, ловкость, скорость и другие физические показатели.

Одна из важных сторон геокешинга – постоянные положительные эмоции от активности на воздухе, развитие умения работать в команде, укрепление духа и других нравственных качеств, творчество, все это служит факторами общего оздоровления организма. Оздоровительный эффект геокешингу придает также гелиотерапия – так называемое лечение солнцем, под воздействием которого в теле ребенка вырабатывается витамин Д. Этот вид терапии благоприятно воздействует на организм, особенно в весенний оздоровительный период.

Мы полагаем, именно уроки окружающего мира в начальной школе обладают наибольшим потенциалом к формированию здорового образа жизни у младших школьников. Во-первых, на ранних этапах обучения закладываются основы жизни. Во-вторых, поскольку практико-ориентированные формы обучения обуславливают большую самостоятельность детей и, соответственно, лучшее закрепление знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Вследствие психофизиологических особенностей младших школьников у них, возникает большое количество вопросов, ответы на которые они находят в семье, где на них отвечают родители (опекуны) и в школе, где задача ответа на вопросы возлагается на педагога (учителя окружающего мира и классного руководителя). Формирование здорового образа жизни – это одна из первостепенных задач и обязанность любого педагога начальной школы. При помощи правильно подобранного инструментария и курса «Окружающий мир» учитель предоставляет младшим школьникам обоснование гигиенических норм поведения, укрепляет сознательное отношение учащихся к соблюдению гигиены в повседневной жизни, способствует самопознанию и самоуважению, переосмыслению сложившегося опыта [16].

В младшей школе у учащихся происходит освоение таких понятий:

- здоровье;
- здоровый образ жизни;
- факторы здоровья;
- факторы риска;
- правильное питание;
- гигиена питания;
- физиология;
- гигиена труда;
- роль трудовой деятельности человека в физиологическом развитии;
- роль трудовой деятельности человека в умственном развитии;
- значение активного отдыха для здоровья;
- вред стресса;
- профилактика инфекционных заболеваний, травматизма, кожных заболеваний;
- вредные вещества и их влияние на организм человека;
- вредные привычки и способы борьбы с ними;

- режим дня и правила его соблюдения;
- основные составляющие здорового образа жизни;
- болезни человека, связанные с нездоровым образом жизни [3, с.181].

В современном образовательном процессе в ходе изучения курса «Окружающий мир» одним из основных направлений обучения младших школьников является повышение уровня знаний детей о здоровье, формирование навыков здорового образа жизни, а также воспитание потребности в регулярных занятиях и получении новых знаний о здоровье [18]. Все знания в младшем школьном возрасте должны носить практический характер, ориентироваться на личный опыт учащихся и на пример взрослых и сохраниться в течение всей жизни.

Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста реализуется, таким образом, на уроках, классных часах и внеклассных мероприятиях по специальной тематике, проведении игр, бесед, викторин. То есть, одним из направлений формирования здорового образа жизни у младших школьников мы выделяем именно уроки окружающего мира, где закладывается необходимый фундамент для дальнейшей жизнедеятельности.

Темы, проходимые на данном курсе, наиболее тесно связаны с формированием здорового образа жизни у младших школьников. Также, темы, изучаемые на уроках «Окружающий мир», помогают ребенку не забывать важность здорового образа жизни и правилах поведения, которые в совокупности своей составляют здоровый образ жизни человека.

Все вышесказанное позволяет сделать вывод, что курс «Окружающий мир» в начальной школе необходим для формирования здорового образа жизни у младших школьников и существует множество методик для реализации формирования здорового образа жизни у младших школьников.

## 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни во ФГОС НОО в содержании предмета окружающий мир

Здоровье как первооснова успешности и эффективности жизни человека является сложным, многоуровневым явлением, компонентами которого являются физиологический, психологический, социальный и педагогический аспекты. Сам термин «здоровье» имеет несколько вариаций трактовок. Однако самое общее и часто цитируемое определение звучит так: «Здоровье – это состояние полного физического, психического, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». Таким образом, понимание человека как здорового включает в себя несколько критериев: это проявление энергии и жизненных сил, воля к жизни, проявление всесторонней и продолжительной физической, а также социальной активности [26].

Понятие «здоровье» рассматривается в тесной связи с понятием «образ жизни», которое определяется как неизменные на протяжении лет привычки в жизнедеятельности человека, проявляющие себя в досуге, труде и иных видах деятельности человека, направленных на удовлетворение его биологических, социальных, духовных и материальных потребностей [19].

Связь этих понятий неоспорима, поскольку именно образ жизни человека: его привычки и повседневные ритуалы, его круг общения и его деятельность оказывают то или иное влияние на состояние его тела и души, а именно на здоровье.

Неоспорим тот факт, что все люди разные, соответственно ведут зачастую коренным образом отличающийся друг от друга образ жизни. Тогда, когда для одного человека важно заниматься спортом и следить за своим питанием, для другого привычным является употребление пагубной для организма пищи и сидячий образ жизни. Соответственно, не всякий образ жизни можно назвать здоровым. Считается, что как здоровый



определяется образ жизни, позволяющий повысить качество жизни человека и ее длительность. Добиться здоровых привычек и здорового образа жизни человек может лишь тогда, когда он по-настоящему заинтересован в собственном здоровье и способен управлять факторами своей жизни, влияющими на него [22].

По мнению М. Д. Горносталева здоровый образ жизни – это категория, которая непосредственно определяет тип жизнедеятельности в духовной и материальной сферах жизни человека [8].

По мнению Н. Г. Козака здоровый образ жизни представляет собой умение держать себя в состоянии полного физического, духовного и социального благополучия [11]. В соответствии с этим современная педагогика должна ориентироваться именно на эти три константы, которые обеспечивают здоровый образ жизни у детей.

С точки зрения О. М. Балакиревой, О. В. Вакуленко, М. Ю. Варбана, О. А. Ганюкова здоровый образ жизни – это совокупность качества питания, уровня образования, материального достатка и прочих компонентов [1].

В современной педагогике к настоящему моменту выстроились несколько систем воспитания, которые закладывают в ребенке здоровый образ жизни. А именно:

- деятельностная (В. М. Выдрин, М. С. Каган, Л. П. Матвеев), заключается в направленности на всестороннее и гармоническое развитие человека, ее способности к самореализации и самоутверждению;
- системно-целостная (Н. М. Борытко, Ю. М. Николаев, В. И. Столяров), в которой личность изучается с позиции природного и социального единства, а также взаимосвязи физического и духовного развития;
- социокультурологическая (И. М. Быховская, В. А. Петьков, В. И. Столяров), следуя которой здоровый образ жизни – это аспект

социокультурный, связанный с различного рода трансформациями в социальном и культурном пространстве общественной системы [1].

В связи с этим современная педагогика имеет целостный взгляд на индивидуальное здоровье ребенка и базис формирования здорового образа жизни: он представляет собой модель взаимосвязанных иерархически построенных компонентов. Рассмотрим их поподробнее:

1. Нравственный компонент – компонент, регулирующий мотивацию индивида к ведению здорового образа жизни, потребность в здоровом теле, физической и психической гармонии. Мотивация и потребность, в свою очередь, должны быть построены на системе внутренних духовно-ценностных установок индивида, существовании в его системе ценностей таких понятий, как красота, эстетика, любовь.

2. Психический компонент – уровень развития психологической, эмоциональной сферы ребенка, внутренний комфорт существования в существующем мире. Благополучие этого состояния обуславливается степенью удовлетворенности биологических, социальных, а также духовных потребностей, существованием благоприятных условий для их удовлетворения.

3. Соматический компонент – определяемое на данный момент физиологическое здоровье всех систем органов человеческого организма, успешность их взаимодействия. Этот компонент является основой формирования здоровья индивидуума, а также обеспечивает индивидуализацию этого процесса.

4. Физический компонент – уровень соответствия измеряемых параметров (показателей) развития организма возрасту индивидуума, основу которого составляют морфофизиологические показатели [25].

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что физическое здоровье определяется как слаженная работа всех внутренних систем организма человека, а также вытекающая из этого факта способность этого организма адаптироваться к условиям современной быстро изменяющейся

и развивающейся окружающей среды [12]. Психологическое здоровье, в свою очередь, включает в себя такие компоненты, как адекватный ситуации анализ факторов, а именно адекватное мышление, так называемая сила духа или укрепленные в сознании морально-нравственные установки личности, побуждающие человека к созидательной деятельности, внутренний комфорт и адекватная поведенческая реакция на события и явления окружающей действительности, а также способность к поддержанию успешного социального контакта. К понятию социального здоровья относится здоровая окружающая среда [32]. К нравственному здоровью относится здоровая морально-нравственная система внутренних ценностей и установок личности, коренные мотивы поведения человека в обществе [5].

Неспособность многих школьников адаптироваться в новых для них социальных условиях является одной из важнейших проблем современного образовательного процесса в начальной школе, проблемы адаптации усугубляют уже существующие среди представителей нескольких поколений проблемы сложности развития любви к спорту и здоровому образу жизни в целом. С этой точки зрения здоровье и здоровый образ жизни можно отнести к важным для принятия социальной роли школьника качествам, одним из ключевых факторов успешности школьной деятельности в целом [35].

Процесс формирования культуры здоровья и популяризации здорового образа жизни составляет совокупность педагогических воздействий, выступающих основными звеньями формирования новой системы ценностей и моделей здоровьесберегающего поведения у современных школьников [17].

В образовательной системе сегодня постепенно складывается аксиологический подход к интерпретации потенциала здоровья. Основываясь на теоретических идеях социально-педагогических ценностей, таких как понимание и уважение, аксиологический подход

представляет собой процесс получения ребенком различных двигательных умений и навыков с целью сохранения здоровья. Аксиологический подход в школах может быть реализован на уровне педагогических процессов в понимании отношения к здоровью как к ценности.

Культурологический подход к понятию здоровья и здоровый образ жизни можно воспринимать в качестве ценности и личностного выбора, который направлен на самосохранение, стремление к осознанному проживанию своей жизни [34].

В соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (последняя редакция от 30.12.2021; вступает в силу с 1.03.2022) N 273-ФЗ [33, с.51] здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Новые формы работы становятся как никогда востребованными, появляется острая необходимость не только в спортивных и оздоровительных мероприятиях, но и в формировании здорового образа жизни у обучающихся: специальных знаний о человеческом организме, иммунитете и здоровье в целом, причем, прежде всего, среди детей младшего школьного возраста, так как именно в этот период ведется закладка фундамента привычек и интересов личности.

В настоящее время в соответствии со Стандартом в структуру основной образовательной программы начального образования (ООП НОО) входит «Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни».

Программа является комплексной, в Стандарте указаны изменения в части требований. Она должна обеспечивать:

- формирование первоначальных представлений об основах экологической культуры, экологически сообразного поведения в быту и в природе, безопасного для человека и окружающей среды;

- выработку алгоритма адекватного поведения в экстремальных ситуациях;
- формирование у школьников мотивации заботиться о собственном здоровье;
- формирование познавательного интереса и бережного отношения к природе;
- формирование устойчивой негативной реакции по отношению к факторам риска здоровья.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать:

- формирование заинтересованного отношения к своему здоровью;
- формирование установки на составление плана правильного питания и умения его придерживаться;
- использование оптимального режима двигательной активности;
- развитие внутренней мотивационной потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- применение рекомендуемого врачами режима дня [31].

При организации учебно-воспитательного процесса учителя должны использовать такие методы и приемы обучения, которые приведут ко всестороннему развитию личности обучающегося. Все задания, викторины и вопросы должны быть направлены на развитие не только когнитивных способностей ребенка, таких, как мышление, память и способность к анализу и синтезу (сообразны следующие формулировки: сравнить, исследовать, наблюдать, анализировать, обобщить), но и на формирование и развитие ценностно-мотивационных установок на творчество, развитие нравственных качеств, а также здоровый образ жизни.

В соответствии с требованиями по формированию установки на здоровый образ жизни выделяют следующие критерии этого качества:

- знание основ функционирования организма;
- волевая регуляция жизни, связанная с сохранением здоровья;
- способность к поиску активного выхода из состояния предболезни или заболевания;
- личностные установки и мотивы оздоровительной деятельности [7].

Для выполнения всех этих требований современное образование требует внедрения новых образовательных технологий в учебный процесс, что позволит активизировать познавательную активность учащихся и ускорить темп прохождения материала без потери качества его усвоения, реализовать идеи развивающего и личностно-ориентированного обучения. Кажлому современному учителю нужно научиться активно использовать диалоговые, полицентрические, рефлексивные технологии – все они связаны с германизацией образования, возрождением принципа педоцентрической системы обучения. Все это становится возможным благодаря введению в содержание образования личностно-деятельностного подхода, лежащего в основе современных образовательных технологий [9].

Здоровый образ жизни представляет собой сохранение, укрепление функций организма в следующих системах: физиологическая, психологическая, духовная, социальная. В качестве основной цели здоровья выступает достижение максимальной продолжительности динамичной жизнедеятельности при естественном образе жизни.

Физиологическая система сохранения и укрепления здоровья представляет собой совершенствование физического состояния путем тренировок и закаливания. Главный аспект – большая активность человека в его жизнедеятельности.

Психологическая и духовная система сохранения и укрепления здоровья представляет собой понимание человеком значимости здорового образа жизни и готовность соблюдать правила здорового образа жизни.

Социальная система сохранения и укрепления здоровья представляет собой создание условий для здорового образа жизни в обществе.

Формировать здоровый образ жизни, понимания правильного поведения при здоровом образе жизни необходимо уже непосредственно в младшем школьном возрасте, поскольку именно в данный возрастной период осуществляется такое развитие личности ребенка, при котором он становится субъектом своей жизни, который выстраивает свои отношения и позиционирует себя в обществе, определяя свою социокультурную роль.

В основе здорового образа жизни лежат знания о здоровье. Исследования различных подходов к объяснению здорового образа жизни предоставили возможность определить следующее: здоровый образ жизни – это деятельность человека, которая направлена на активную работу собственного здоровья. Для того, чтобы здоровье и здоровый образ жизни стали для школьника важным знанием и ценностью, необходимы понимание и осознание детьми значимости здоровья для себя, а затем принятие ее как нормы своей жизни [14].

В период обучения в начальной школе у учащихся закладывается система ценностных отношений к природе, окружающему миру, людям, самому себе. Соответственно, именно начальная школа обладает наибольшим количеством воспитательных средств, которые позволяют формировать у детей здоровый образ жизни [13].

В школьной программе формирования таких понятий как «здоровый образ жизни», «здоровье» происходит в большей мере на уроках окружающего мира. В процессе изучения курса «Окружающий мир» дети знакомятся с разными аспектами здоровья и здорового образа жизни. Изучение данного курса направлено на развитие у детей понимания, что есть здоровье и здоровый образ жизни.

Исследование таких понятий как «здоровый образ жизни» и «здоровье» дало возможность сделать вывод о том, что здоровье и здоровый образ жизни, являясь тем объектом, на который ориентировано отношение субъекта, принимает для ребенка личностный смысл в результате его оценочно-познавательной деятельности, когда младший школьник разбирается и осознает важность здоровья для полноценной жизни, не только на данный момент, но и в дальнейшей (взрослой) жизни [16].

Под формированием знаний о здоровом образе жизни следует понимать осознанную позицию по отношению к собственному здоровью: Козак Н. Г. понимает здоровый образ жизни как главную ценность, умеет намеренно выстраивать личное поведение с целью самосовершенствования своего здоровья, знает пути его улучшения и обогащения, умеет осуществлять контроль над собственным здоровьем. Основываясь на понятии «ценностное отношение к здоровью», выделяют его компоненты: мотивационный, познавательный, деятельностный, эмоционально-волевой, эстетический, рефлексивный.

Мотивационный компонент направлен на формирование постоянной мотивации на здоровый образ жизни, понимание сущности здоровья, его преимущества в организации своей жизнедеятельности [14].

Познавательный компонент ориентирован на получение младшим школьником знаний о том, что такое здоровье, здоровый образ жизни; о важности для здоровья человека двигательной активности, правильного питания, соблюдения режима дня, режима труда и отдыха; знания своего организма, способов и методов сохранения, укрепления, изменения своего здоровья. Для реализации данного компонента необходимо создание таких условий, при которых дети самостоятельно и охотно добывают знания из различных источников и используют их впоследствии для решения практических задач: снятие усталости, стресса, предупреждение болезней и так далее [13].



Деятельностный компонент можно интерпретировать готовностью младших школьников к реализации деятельности, которая ориентирована на укрепление, сохранение, обогащение своего здоровья. Данный компонент содействует формированию устойчивого поведения, направленного на совершенствование знаний о здоровье, результатом чего является присвоение младшими школьниками ценностей здорового образа жизни.

Эмоционально-волевой компонент здоровья можно интерпретировать воспитанием волевых качеств личности младшего школьника и проявлением положительных эмоций, переживаний, благодаря которым у детей закрепляется желание вести здоровый образ жизни, ценить свое здоровье.

Эстетический компонент здоровья позволяет сформировать у младших школьников понимание красоты человеческого тела, эталона здоровья, способствующего развитию у детей потребности получать удовольствие от занятий физическими упражнениями, игрой, хореографией. Рефлексивный компонент нацелен на определение степени освоения школьниками норм и правил здорового образа жизни, способов созидания и сохранения своего здоровья доступными средствами, изменений в физическом, психическом и социальном развитии детей. Он предусматривает ориентированность ребенка на свою личность, собственное здоровье и заключается в самоанализе, самооценке, саморегуляции деятельности, целенаправленной на сохранение и творение своего здоровья через знание о нем.

Здоровый образ жизни – это совокупность различных факторов таких как, питание, режим дня, условия труда и материально-бытовые условия. Соблюдение перечисленных ранее факторов позволяет человеку оставаться здоровым не только физически ну и духовно.

Повышения уровня знаний о здоровом образе жизни можно реализовать в процессе изучения курса «Окружающий мир» в начальной школе.

Для формирования у младших школьников здорового образа жизни, в признании здоровья как одной из важнейших ценностей для человека, необходимо:

- обеспечить сознательное триединое взаимодействие всех участников процесса в системе «дети – родители – учитель»;
- создать благоприятную пространственную среду с учетом потребностей и интересов младших школьников, с целью осознания значимости здоровья;
- организовать такую деятельность, которая должна обеспечить усвоение учениками необходимых знаний и дать возможность применять их на практике.

В современном понимании понятие «здоровый образ жизни» представляет собой совокупность форм и способов активной жизненной деятельности человека, способствующая полноценному выполнению, учебных, трудовых, социальных и биологических функций. Здоровый образ жизни – это активное состояние человека, требующее выражение волевых усилий, осознания поступков и поведения, ведущих к сохранению и укреплению физического и психического здоровья, восстановлению работоспособности. Здоровый образ жизни связывает все, что содействует благополучному осуществлению учебной, игровой, трудовой деятельности, общественных и домашних функций, исполняемых наилучших условиях, способствующих сохранению, укреплению здоровья и увеличению работоспособности [8]

Формирование знаний о здоровье и здоровом образе жизни – это одно из важных направлений педагогической работы с младшими школьниками на уроках окружающего мира, поскольку именно знание о здоровье и

здоровом образе жизни определяет качество жизнедеятельности младших школьников в дальнейшем.

Все вышесказанное позволяет сделать вывод, что формирование таких понятий как здоровье и здоровый образ жизни в большей мере возможно на уроках окружающего мира. Курс посвящен различному роду тем, из которых большинство направлены на формирование здорового образа жизни у младших школьников. Именно в процессе изучения данного курса появляется возможность заложить в ребенке фундамент понятия «здоровье» и его составляющих, а также правила поведения при здоровом образе жизни.

### 1.3 Технологии организации формирования и подходы к оценке здорового образа жизни у младших школьников на уроках «Окружающий мир»

Формирование здорового образа жизни у младших школьников на уроках окружающего мира реализуются с достаточной эффективностью в младшем школьном возрасте. В процессе развития знаний о здоровом образе жизни предпочтение следует отдать различным технологиям, методам и приемам организации формирования здорового образа жизни, а именно, различным «урокам здоровья», практическим занятиям, беседам, чтению, играм, проектной деятельности детей.

Уроки окружающего мира ориентированы на понимания потребности в здоровом образе жизни, к приобретению полезных привычек в повседневной жизни и исключение вредных привычек из жизни младших школьников. На основании образовательной программы у детей формируются знания о здоровом образе жизни. Все занятия, таким образом, формируют теоретические знания детей о здоровом образе жизни.

В настоящее время существует множество современных педагогических технологий, используемых в начальной школе. Мы бы хотели выделить 5 технологий для использования на уроках «Окружающий мир» (рисунок 1).

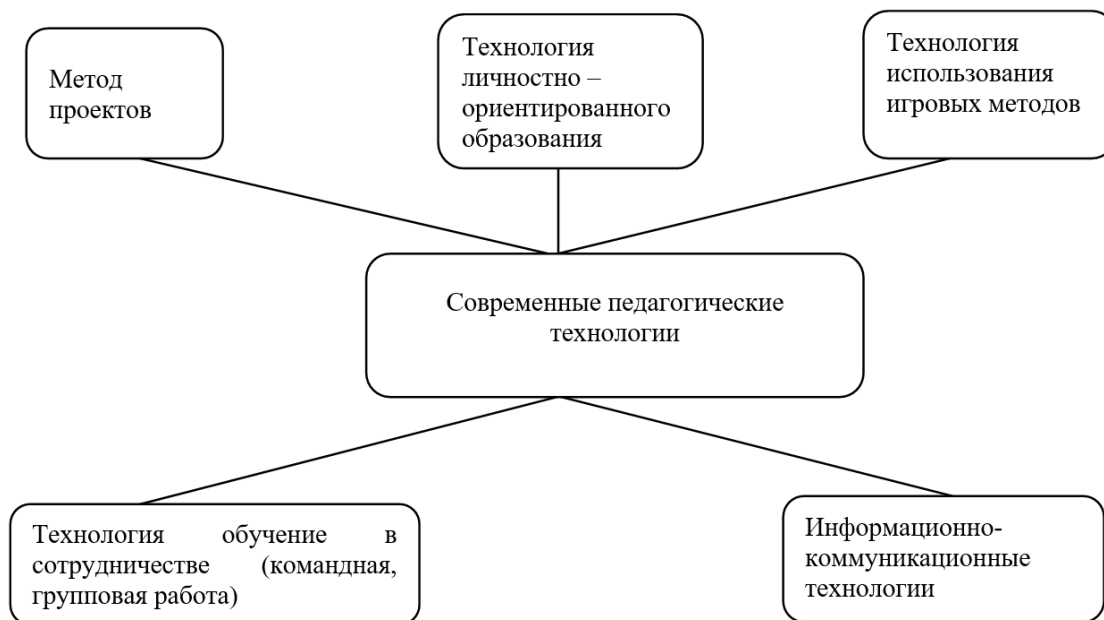


Рисунок 1 – Современные педагогические технологии

Существует множество вариаций современных образовательных технологий, применимых и применяемых для формирования здорового образа жизни учащихся в рамках изучения предмета «Окружающий мир». Рассмотрим некоторые из них [24]:

1. Технология лично – ориентированного образования.

Данная технология состоит в индивидуализации учебного процесса учителем: учитель ориентируется на физические и когнитивные способности каждого из учеников, их интересы и уже существующий базис знаний при конструировании урока. Такая технология позволит восполнить знания о физиологии и гигиене, работе организма человека именно в тех областях, пробелы в которых существуют именно в определенном классе.

2. Технология использования игровых методов.

Задачи, которые решает использование такой формы обучения:

- создание комфортной с точки зрения психологии обстановки в коллективе;
- применение физической активности даже на уроке в рамках класса;
- произвольное и ассоциативное запоминание материала в игре.

### 3. Метод проектов.

Проектная деятельность позволяет решить главную задачу каждого учителя – активизировать познавательную деятельность учащихся. При активном использовании проектной деятельности, дети открывают для себя новые знания о здоровье и принципах его поддержания: самостоятельно выясняют, как улучшить качество жизни и продлить ее, как избежать заболеваний, какие правила здорового образа жизни существуют. Кроме того, эта технология позволяет формировать личностные качества учащихся для поддержания ментального здоровья в условиях постоянного нахождения в коллективе – умение работать в команде, адекватно анализировать результаты своей деятельности.

### 4. Технология обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа).

У такого вида организации познавательной деятельности очень много положительных сторон: она способствует реализации воспитательных целей, приучая к ответственности, взаимопомощи в ходе групповых активных игр и викторин по темам о здоровье; развивает самостоятельность и умение следовать алгоритму, что является основой выполнения распорядка дня.

### 5. Информационно-коммуникационные технологии.

Компьютерные технологии позволяют учителю воссоздать процессы, происходящие в организме человека, объясняя тем самым последствия как негативных, так и позитивных факторов среды на организм человека.

Компьютер – не только средство наглядной демонстрации видео, аудиоматериала и опытов, но и средство создания мотивации на здоровый образ жизни. Однако учителю не стоит увлекаться этим видом технологий: постоянный просмотр содержимого экрана может навредить зрению учеников, презентация должна быть средством восприятия не должна превышать 20 минут для учеников 1 – 2 класса, 25 минут – для 3 – 4 класса. Наряду с физминуткой учителю следует выполнять зарядку для глаз.

Данная технология предоставляет возможность изучить уровень здоровья ребенка и принять комплекс мер в рамках урока «Окружающий мир» в целях корректировки пробелов в области знаний о здоровом образе жизни в начальной школе.

Для выявления результативности использования вышеперечисленных технологий, необходимо применять оценка уровня знаний. При оценке технологий необходимо соотнести полученные результаты во время курса «Окружающий мир» и планируемые результаты. Планируемые результаты в изучении курса окружающий мир:

Предметные результаты: осознание норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде; развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире.

Метапредметные результаты: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Личностные результаты: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

При оценке освоения курса «Окружающий мир» можно использовать методики тестирования, контрольных работ, практических работ, устного опроса. Выбор методики оценивания зависит от области знаний, которая подвергается проверке.

## Вывод по главе 1

Подводя итог теоретического исследования, следует сказать о том, что здоровый образ жизни – необходимая составляющая жизни для любого человека. Именно в начальной школе закладывается фундамент здорового образа жизни и его составляющих. Это необходимо, чтобы в дальнейшем младший школьник понимал правила здорового образа жизни и мог их применить на практике (правильный режим дня, правила здорового питания, наличие физической активности, правила поведения в бытовой среде, правила личной гигиены)

Эффективность формирования здорового образа жизни у младших школьников в определяющей степени будет зависеть непосредственно от разнообразия форм, которые учитель использует в своей работе, а также учета возрастных особенностей младших школьников при выборе этих форм и личного примера педагога и родителей. Здоровый образ жизни – это определяющий ориентир жизни человека, который направлен на осознанное ее проживание.

В нашем исследовании нами были приведены современные педагогические технологии, используемые на уроках «Окружающий мир»:

1. Технология личностно – ориентированного образования.
2. Технология использования игровых методов.
3. Метод проектов.
4. Технология обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа).
5. Информационно- коммуникационные технологии.
6. Здоровьесберегающие технологии.

В своем исследовании мы ориентировались на мнение Н. Г. Козака. Здоровый образ жизни представляет собой состояние полного физического, духовного и социального благополучия, на основании чего педагоги формируют знания детей о здоровом образе жизни, что наиболее

эффективно осуществляется в ходе изучения курса «Окружающий мир» посредством следующих направлений:

- походы в библиотеку;
- поиск необходимой информации;
- создание проектов;
- просмотр фильмов;
- прослушивание аудиозаписей;
- формирование папки-портфолио на тему знаний о здоровом образе жизни;
- экскурсии;
- занятия в форме путешествия;
- занятия в форме КВН;
- праздники;
- игры;
- викторины.

Все вышеперечисленные методы работы смогут помочь педагогу формировать здоровый образ жизни у младших школьников на уроках окружающего мира.



## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ СФОРМИРОВАННОСТИ УСТАНОВОК НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»**

### 2.1 Задачи и содержание исследования сформированности знаний о здоровом образе жизни у младших школьников

Эксперимент был проведен на базе МАОУ СОШ г. Челябинск. В эксперименте приняли участие обучающиеся 3 класса в количестве 24 человек. Участники эксперимента обучаются по программе «Школа России».

Так как большинство тем на формирование знаний о здоровом образе жизни на уроках «Окружающий мир» по программе «Школа России» проходят в 3 классе, нами были выбраны обучающиеся 3 класса (8 – 10 лет). При проведении теста нами были учтены все психолого-физиологические особенности возраста испытуемых.

Целью исследования является определение уровня сформированности знаний у младших школьников на тему «здоровый образ жизни», разработка заданий, направленных на формирование здорового образа жизни у младших школьников на уроках окружающего мира на основе теоретическо-методических аспектов формирования здорового образа жизни у младших школьников.

В соответствии с поставленной целью были определены следующие задачи практического исследования.

1. Выявить уровень сформированности здорового образа жизни у младших школьников.
2. Разработать систему заданий для работы на уроках окружающего мира, направленные на формирование здорового образа жизни у младших школьников.

На формирование здорового образа жизни у младших школьников особое влияние оказывают не только педагоги, школа, но и родители, окружающая среда. Нами были подобраны методики освещающие разные области применения знаний о здоровом образе жизни. Диагностику уровня знаний младших школьников о здоровом образе жизни проводилась с помощью следующих методик:

1. Методика Н. С. Гаркуша «Гармоничность образа жизни младших школьников».

2. Анкета Ю. В. Науменко «Определение уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни».

Первоначально нами была проведено исследование по методике Н. С. Гаркуша «Гармоничность образа жизни младших школьников».

Цель методики: выявление уровня сформированности здорового образа жизни у младших школьников.

Все учащиеся были обеспечены листами с вопросами анкетирования. Все лишнее было убрано. Нами была проведена инструкция по написанию теста. Исследуемым был представлен образец теста. (Приложение 1).

Проведение теста происходило следующим образом: перед раздачей тестовых заданий и вопросов анкетирования учащимся, была проведена инструкция к выполнению тестовой работы. После инструкции были розданы листы с заданиями теста и с предложенными вариантами ответов.

Методика Н. С. Гаркуша «Гармоничность образа жизни младших школьников» состоит из 8 вопросов с вариантами ответов. Вопросы 1, 2, 3, 5, 6, 8 имеют один вариант ответа, в то время как вопросы 4 и 7 имеют несколько вариантов ответа.

Каждый ответ имел свой максимум по количеству баллов (10 – 25). Вопросы 1, 2, 3, 5, 6, 7 могут оцениваться от 0 до 10 баллов, вопрос 4 может оцениваться от 0 до 20 баллов, и 7 вопрос от 0 до 25 баллов. Каждый вариант ответа имеет свое значение.

Максимальное количество баллов за анкетирование – 110.

Максимальное количество баллов за каждый вопрос:

1 – 10 баллов;

2 – 10 баллов;

3 – 10 баллов;

4 – 15 баллов;

5 – 10 баллов;

6 – 10 баллов;

7 – 25 баллов;

8 – 10 баллов

Интерпретация результатов проведенного исследования:

Высокий уровень – 110 – 80 баллов – правильное отношение школьников к своему здоровью; ведение здорового образа жизни осуществляется на достойном уровне; владение практическими навыками сохранения и поддержания здоровья на достойном уровне.

Средний уровень – 75 – 50 баллов – частичное понимание школьниками важности сохранения здоровья и соблюдения здорового образа жизни, частичное владение практическими навыками сохранения и поддержания здоровья на достойном уровне.

Низкий уровень – 45 баллов и меньше – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, здорового образа жизни; ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

После проведения теста по методике Н. С. Гаркуша «Гармоничность образа жизни младших школьников» нами было проведено следующее исследование по методике Ю. В. Науменко «Определение уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни»

Исследование по методике Ю. В. Науменко «Определение уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» была представлена в виде анкетирования, которое было выданы учащимся на бланке из 10 вопросов. Вопросы были подобраны из разных этапов освоения знаний о здоровье и

о здоровом образе жизни в целом, что помогло бы проверить уровень знаний этой области более точно. (Приложение 2).

Цель анкетирования: выявления уровня сформированности здорового образа жизни у учащихся 3 класса.

Все учащиеся были обеспечены листами с вопросами анкетирования. Все лишнее было убрано. Нами была проведена инструкция по написанию теста. Так же исследуемым был представлен образец теста.

Проведение теста происходило следующим образом: перед раздачей тестовых заданий и вопросов анкетирования учащимся, была проведена инструкция к выполнению тестовой работы. После инструкции были розданы листы с заданиями теста и с предложенными вариантами ответов.

Методика Ю. В. Науменко «Определение уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» состоит из 10 вопросов от двух до восьми вариантами ответов. Вопросы 2, 3, 5, 6 имеют один вариант ответа, в то время как вопросы 1, 4, 7, 8 имеют несколько вариантов ответа. Так же, в вопросах 9 и 10 ученикам необходимо дать свою оценку от 1 до 3.

Вопросы 1, 3, 4, 5 выявляют уровень знаний испытуемых на тему правил и средств личной гигиены. Вопросы 2 и 9 проверяют испытуемых на знание требований к распорядку дня для учащихся. Вопрос 6 проверяет уровень осведомленности учащихся о правилах оказания первой помощи. Вопросы 7 и 8 имеют ориентир на личностную ценность здоровья и поведенческий фактор в охране и укрепления здоровья.

Каждый ответ имел свой максимум по количеству баллов (от 4 до 20 баллов). Вопрос 2 может оцениваться от 0 до 4 баллов, вопросы 6 и 8 могут быть оценены от 0 до 6 баллов, вопрос 7 оценивается от 0 до 7 баллов, вопрос 1 от 0 до 8 баллов и 3, 4, 5 вопрос от 0 до 20 баллов. Вопросы 9 и 10 имеют особую систему оценивания, где ученики оценивают варианты ответов сами от 0 до 2. Каждый ответ « 1 » дает 2 балла, ответ « 2 » 1 балл и ответ «3» дает 0 баллов. Каждый вариант ответа имеет свое значение (Приложение 3).

Максимальное количество баллов за анкетирование – 77.

Максимальное количество баллов за каждый вопрос:

1 – 8 баллов;

2 – 4 баллов;

3 – 20 баллов;

4 – 20 баллов;

5 – 20 баллов;

6 – 6 баллов;

7 – 7 баллов;

8 – 6 баллов;

9 – 16 баллов;

10 – 12 баллов.

Интерпретация результатов проведенного исследования:

Высокий уровень – 65 – 77 баллов – правильное отношение школьников к своему здоровью; ведение здорового образа жизни осуществляется на достойном уровне; владение практическими навыками сохранения и поддержания здоровья на достойном уровне. Высокий уровень представления о ценности здоровья.

Средний уровень – 46 – 64 баллов – частичное понимание школьниками важности сохранения здоровья и соблюдения здорового образа жизни, частичное владение практическими навыками сохранения и поддержания здоровья на достойном уровне.

Низкий уровень 0 – 45 баллов и меньше – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, здорового образа жизни; ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

## 2.2 Анализ результатов констатирующего исследования сформированности знаний о здоровом образе жизни у младших школьников

Проанализируем результаты тестирования, которое позволило выявить уровень сформированности знаний о здоровье среди учащихся МАОУ СОШ г. Челябинск.

В эксперименте приняли участие обучающиеся 3 класса в количестве 24 человек. Все исследуемые обучаются по программе «Школа России».

Проанализировав результаты тестирования по методике, Н. С. Гаркуша «Гармоничность образа жизни младших школьников». Мы составили рейтинговую таблицу, в которой в общей совокупности испытуемых ранжированы места по количеству полученных баллов (от 10 до 100 баллов). Минимальный полученный балл – 10, максимальный полученный балл – 100. Также полученные баллы переведены в трехступенчатую систему (низкий, средний и высокий уровни) в соответствии с ключом.

Таблица 1 – Результаты проведения методики Н. С. Гаркуша «Гармоничность образа жизни младших школьников»

Ученик №	Количество баллов	Уровень сформированности
Ученик 1	50	Средний уровень
Ученик 2	75	Средний уровень
Ученик 3	80	Высокий уровень
Ученик 4	35	Низкий уровень
Ученик 5	25	Низкий уровень
Ученик 6	50	Средний уровень
Ученик 7	55	Средний уровень
Ученик 8	30	Низкий уровень
Ученик 9	35	Низкий уровень
Ученик 10	90	Высокий уровень

*Продолжение таблицы 1*

Ученик 11	15	Низкий уровень
Ученик 12	30	Низкий уровень
Ученик 13	20	Низкий уровень
Ученик 14	50	Средний уровень
Ученик 15	65	Средний уровень
Ученик 16	100	Высокий уровень
Ученик 17	10	Низкий уровень
Ученик 18	25	Низкий уровень
Ученик 19	20	Низкий уровень
Ученик 20	35	Низкий уровень
Ученик 21	50	Средний уровень
Ученик 22	15	Низкий уровень
Ученик 23	70	Средний уровень
Ученик 24	45	Низкий уровень

При анализе результатов исследования нами было выявлено, что меньше всего баллов испытуемыми было получено за вопросы 1 и 3, а за вопросы 5 и 2 было получено наибольшее количество баллов. Данные факты указывают на то, что у детей есть пробелы в области знаний здоровьесбережения.

Исследование показало, что среди учащихся 3 класса в количестве 24 человек, преобладает низкий уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни.

Таблица 2 – Результаты проведения методики Н. С. Гаркуша «Гармоничность образа жизни младших школьников», ранжированные по уровням

Уровень сформированности знаний о здоровье	Количество баллов	Количество учеников
Низкий уровень	0 – 45	13

*Продолжение таблицы 2*

Средний уровень	50 – 75	8
Высокий уровень	80 – 110	3

Исходя из данных исследования, было выявлено, что у 13 человек низкий уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни, у 8 человек средний уровень и у 3 человек высокий уровень знаний о здоровом образе жизни.

При обработке данных нами была составлена диаграмма в процентном соотношении уровня сформированности здорового образа жизни у исследуемой группы (рисунок 2)

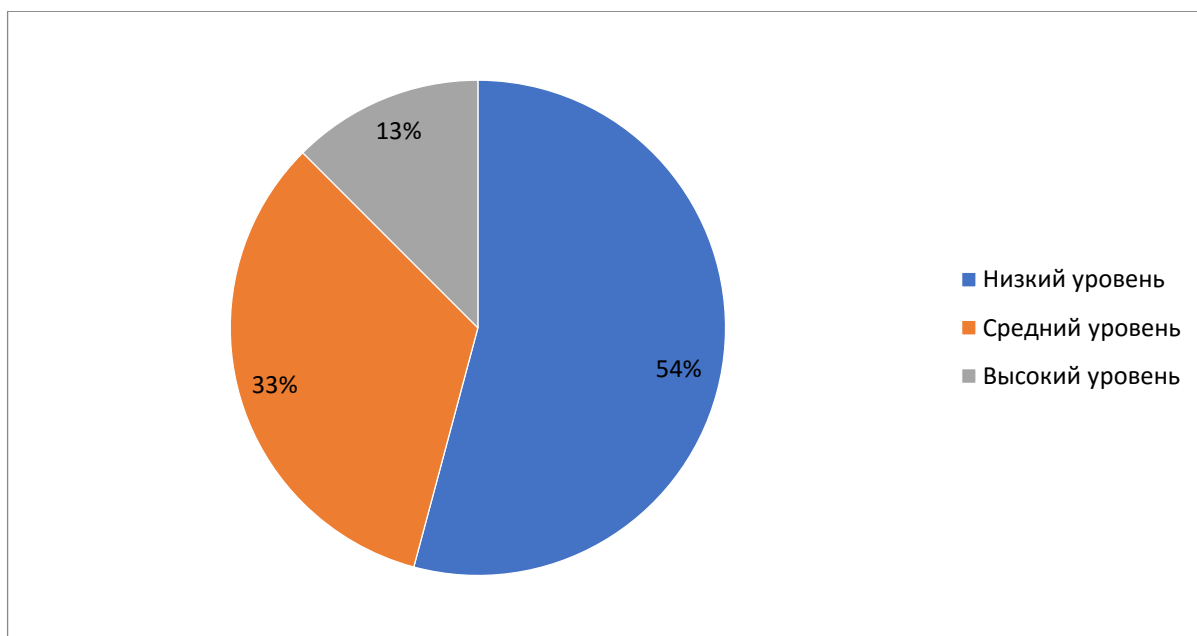


Рисунок 2 – Результаты проведения методики Н. С. Гаркуша «Гармоничность образа жизни младших школьников»

После проведения первого исследования, нами были обработаны результаты, работа над результатами исследования помогла нам выявить ведут ли учащиеся здоровый образ жизни.

Проведя анализ результатов теста по методике Методика Н. С. Гаркуша «Гармоничность образа жизни младших школьников», мы приступили к анализу результатов исследования по методике



Ю. В. Науменко «Определение уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни».

Мы составили рейтинговую таблицу, в которой в общей совокупности испытуемых ранжированы места по количеству полученных баллов (от 21 до 70 баллов), а также полученные баллы переведены в трехступенчатую систему (низкий, средний и высокий уровни) в соответствии с ключом.

Таблица 3 – Результаты проведения методики Ю. В. Науменко «Определение уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни»

Ученик №	Количество баллов	Уровень сформированности
Ученик 1	47	Средний уровень
Ученик 2	66	Высокий уровень
Ученик 3	80	Высокий уровень
Ученик 4	38	Низкий уровень
Ученик 5	22	Низкий уровень
Ученик 6	32	Низкий уровень
Ученик 7	55	Средний уровень
Ученик 8	24	Низкий уровень
Ученик 9	43	Низкий уровень
Ученик 10	68	Высокий уровень
Ученик 11	23	Низкий уровень
Ученик 12	38	Низкий уровень
Ученик 13	45	Низкий уровень
Ученик 14	60	Средний уровень
Ученик 15	58	Средний уровень
Ученик 16	70	Высокий уровень
Ученик 17	21	Низкий уровень
Ученик 18	25	Низкий уровень
Ученик 19	31	Низкий уровень

*Продолжение таблицы 3*

Ученик 20	62	Низкий уровень
Ученик 21	48	Средний уровень
Ученик 22	27	Низкий уровень
Ученик 23	46	Средний уровень
Ученик 24	21	Низкий уровень

При анализе результатов исследования нами было выявлено, что меньше всего баллов испытуемыми было получено за вопросы 1, 4 и 6, проверяющие знания на применение правил первой помощи и правил личной гигиены. За вопрос 7 было получено наибольшее количество баллов, который проверял знания детей на тему личностной ценности здоровья.

Исследование показало, что среди учащихся 3 класса в количестве 24 человек, преобладает низкий уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни.

Таблица 4 – Результаты проведения методики Ю. В. Науменко «Определение уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» ранжированные по уровням

Уровень сформированности знаний о здоровье	Количество баллов	Количество учеников
Низкий уровень	0 – 45	14
Средний уровень	50 – 75	6
Высокий уровень	80 – 110	4

Исходя из данных исследования, было выявлено, что у 14 человек низкий уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни, у 6 человек средний уровень и у 4 человек высокий уровень знаний о здоровом образе жизни. Ниже нами представлено ранжирование по уровням низкий, средний, высокий в процентном соотношении.

Исходя из данных в таблице можно сказать, что преобладает низкий уровень знаний о здоровье среди младших школьников (рисунок 3).

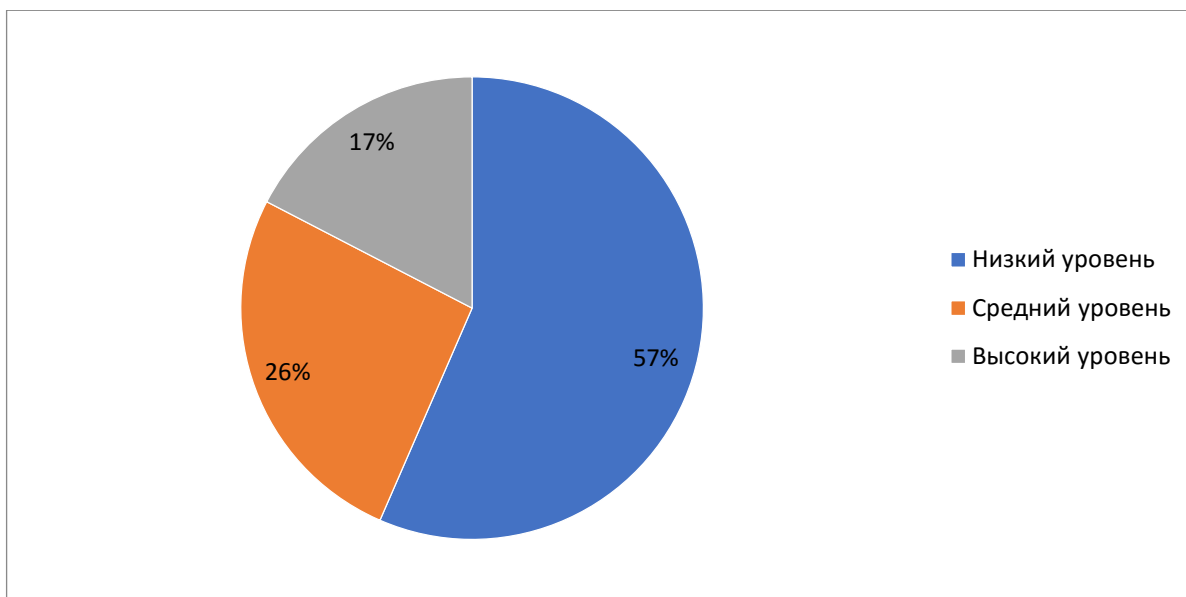


Рисунок 3 – Результаты проведения методики Ю. В. Науменко «Определение уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни»

Таким образом, был выявлен уровень сформированности здорового образа жизни у учащихся 3 класса. После проведения и анализа исследования, нами был сделан вывод, что уровень сформированности здорового образа жизни у учеников 3 преимущественно ниже среднего

Были выявлены задания, с которыми школьники справились лучше и задания, которые вызвали затруднения.

Задания 5, 8, 10 оказались для большинства учеников выполненными верно. К примеру, задание 5, которое проверяло уровень знаний детей по здоровью сбережению, выполнили 30 учеников (100%), задание 8 на проверку знания у учеников что такое орган обоняния выполнили 25 учеников (83,3%), задание 11 на проверку понимания как правильно вести здоровый образ жизни 18 учеников (60%).

В свою очередь, задания 1, 2, 6 оказались для учеников 3 класса более сложными. Среди 30 учеников с заданием 1, которое проверяло знание детей по первой помощи при ране, справились 7 человек (23,3%), с заданием 2, которое проверяло знание детей органов дыхания и пищеварения, справились 8 учеников (26,67%), с заданием 6, справилось 6 учеников (20%).

Трудности с заданиями № 1, 2, 6 были вызваны недостаточным уровнем сформированности знаний о здоровье среди обучающихся МАОУ СОШ г. Челябинск.

В эксперименте приняли участие обучающиеся 3 класса в количестве 24 человек. Из исследовательской группы более 50% испытуемых имеют низкий уровень сформированности здорового образа жизни.

### 2.3 Особенности заданий для формирования установок на здоровый образ жизни у младших школьников на уроках «Окружающий мир»

В связи с низким уровнем сформированности здорового образа жизни у младших школьников, необходимо разработать методы и приемы работы на уроках окружающего мира, которые бы в свою очередь формировали здоровый образ жизни у младших школьников на уроках окружающий мир.

На основе анализа уже существующих моделей, представленными такими авторами как Д. З. Шишкова, М. М. Безруких, Н. К. Смирнов, нами была разработана модель «Формирование здорового образа жизни на уроках окружающего мира» (рисунок 4).



Рисунок 4 – Модель «Формирование здорового образа жизни на уроках окружающего мира»

Так же нами были проанализированы УМК «Школа России» по предмету «Окружающий мир» и выявлены темы на этапе которых идет формирование здорового образа жизни у младших школьников. Далее нами представлены темы ранжированные по классам изучения:

Таблица 5 – Анализ тем здорового образа жизни в УМК «Школа России» по предмету «Окружающий мир»

Класс	Тема	Изучаемые понятия
1	«Зачем мы спим ночью?»	Значение сна в человеческой жизни.
	«Зачем нужно есть много овощей и фрукты?»	Необходимость употребления витаминов в пищу
		Витамин А
		Витамин В
«Почему нужно мыть руки и чистить зубы?»	Элементарные правила гигиены (мытьё рук, чистка зубов)	

Продолжение таблицы 5

2	«Строение тела человека»	Строение тела человека
		Части тела человека
		Внешнее строение человека (голова, шея, туловище, верхние конечности (руки), нижние конечности (ноги), грудь живот спина);
		Внутреннее строение человека (головной мозг, легкие, сердце, печень, желудок, кишечник)
	«Если хочешь быть здоровым»	Режим дня и его составляющие
	«Как правильно питаться»	Продукты растительного происхождения
		Продукты животного происхождения
	«Правила личной гигиены»	Правила гигиены
		Предметы гигиены личного пользования
		Предметы гигиены общего пользования
		Правила использования предметов гигиены
«Как ухаживать за зубами»	Правила чистки зубов	
3	«Организм человека»	Органы человека
		Строение человеческого тела
		Система органов
		Пищеварительная система органов (желудок, кишечник)
		Кровеносная система органов (сердце, кровеносные сосуды)
		Кровообращение
		Нервная система органов (головной мозг, спинной мозг, нервы)
		Работа систем органов
		Наука о строении тела человека (анатомия человека)
		Наука о работе внутренних органов (физиология человека)
	Наука о сохранении и укреплении здоровья человека (гигиена)	
	«Органы чувств»	Органы чувств

Продолжение таблицы 5

		Глаза – орган зрения
		Правила сохранения зрения (правила чтения, правила работы за компьютером, правила просмотра телевизора)
		Уши – орган слуха
		Правила гигиены ушной раковины
		Нос – орган обаяния
		Язык – орган вкуса
		Соблюдение правильной температуры пищи
		Кожа – орган осязания
		Сохранение здоровья кожи
	«Надежная защита организма»	Главная «забота» кожи (защита внутренних частей тела от различных повреждений)
		Жировые отложения человека
		Потовые железы человека
		Правила регулярного мытья тела
		Правильный уход за кожей человека
		Предметы ухода за кожей
		Первая помощь при повреждении кожи (при ранах, ожогах, ушибах)
		Рана
		Ушиб
		Ожог
Обмороживание		
«Опора тела и движения»	Опорно-двигательная система	
	Кости	
	Скелет	
	Осанка	
	Правильная осанка	
	Правила положения тела человека при сидячем положении	
	Правила положение тела человека при ходьбе	

Продолжение таблицы 5

		Правила положения тела при лежачем положении
		Мышцы
		Укрепление физического состояния организма при помощи физической культуры, физического труда
		Лечебная физическая культура (ЛФК)
«Наше питание»		Питательные вещества
		Белки
		Витамины
		Жиры
		Углеводы
«Пищеварительная система организма»		Работа пищеварительной системы
		Питательные вещества
		Рациональное питание
		Правила рационального питания
		Для поддержания здоровья необходимо правильно питаться
		Соблюдение правил питания
«Дыхание и кровообращение»		Дыхательная система человека
		Кровеносная система человека
		Взаимосвязь дыхательной и кровеносной системы человека
		Работа дыхательной системы человека
		Трахея
		Бронхи
		Легкие
		Легочные пузырьки
		Движение крови
		Органы кровообращения
		Правила измерения пульса



Продолжение таблицы 5

«Умейте предупреждать болезни»	Воздух, вода и солнце – лучшие друзья человека
	Закаливание человеческого организма
	Важность закаливания
	Правила закаливания человеческого организма воздухом
	Правила закаливания человеческого организма солнцем
	Правила закаливания человеческого организма водой
	Инфекционные болезни
	Возбудители инфекционных болезней
	Правила поведения при инфекционных болезнях
	Аллергия
	Правила поведения при аллергии
«Здоровый образ жизни»	Здоровый образ жизни
	Правила здорового образа жизни
	Соблюдение чистоты
	Правила питания
	Сочетание труда и отдыха
	Необходимость физической активности
	Вредные привычки (наркотическая, алкогольная и никотиновая зависимость)
	Результаты вредных привычек

Из таблицы можно сделать вывод, что основной объем знаний на формирование здорового образа жизни учащиеся получают в 3 классе на уроках «Окружающий мир». Так же, можно сделать вывод, что в 4 классе отсутствуют темы на формирования здорового образа жизни.

После анализа УМК «Школа России» по предмету «Окружающий мир» А. А. Плешаков нами были разработаны задания, подходящие для применения на уроках «Окружающий мир» по вышеперечисленным темам.

«Зачем мы спим ночью?» данная тема изучается в 1 классе во втором полугодии, исходя из возрастных особенностей детей данного возраста

нами были разработаны следующие задания для закрепления пройденного материала:

1. Игра «Здоровый сон».

Игра «Здоровый сон» — это простая и короткая по времени игра, которую можно использовать в качестве закрепления полученного материала. Данную игру можно использовать на теме «Зачем мы спим ночью», изучаемая изучается в 1 классе.

Цель: закрепить знания учащихся о сне, о правилах здорового сна, которые они могли бы применить на практике.

Данная игра занимает около 5 минут урока, можно использовать в виде закрепления полученных знаний на уроке. В конце урока младшие школьники отвечают на вопросы учителя о сне и его правилах. За каждый верный ответ дети получают фрагмент паззла.

Вопросы игры:

1. Сколько длится здоровый сон человека?
2. Во сколько нужно ложиться спать?
3. Во сколько нужно вставать?
4. Обязательно ли каждый день ложиться спать в одно время?
5. Можно ли спать днем?
6. Сколько часов необходимо спать днем?
7. Какие действия необходимо совершить перед сном?

После прохождения игры в результате учащиеся получают целый паззл (Приложение 4).

2. Игра «Полезное – неполезное».

Игра «Полезное – неполезное» – простая и короткая игра по времени. Правила которой разделить продукты по двум корзинам: «полезная» корзина и «неполезная корзина». Учитель дает на выбор продукты (молоко, яйца, бургер, хлеб, овощи, фрукты, рыба, газированные напитки). Задача учащихся разделить продукты на полезные и не полезные.

Цель: закрепить знания учащихся о еде и здоровом питании.

Игру можно использовать на теме «Как правильно питаться», которую проходят во 2 классе и на теме «Наше питание», изучаемую в 3 классе.

### 3. Квест «Оздоровейка».

Квест «Оздоровейка» с интересными станциями, проходя которые, ученики смогут закрепить полученные знания о здоровом образе жизни и заботы о нем. Квест можно использовать на уроке-закрепления знаний по разделу «Здоровый образ жизни», изучаемого в 3 классе.

Цель: развивать в детях внимательное и бережное отношение к своему здоровью, путем решения заданий, совершенствовать навыки работы в команде, формирование здорового образа жизни.

Каждая станция имеет свои задания, по прохождению которых, ученик должен закреплять полученные знания на практике, повышать уже имеющийся у него уровень знаний о здоровом образе жизни.

Этап № 1 «Спорт — это жизнь». На данном этапе квеста детям необходимо повторить задания обычной зарядки, запомнить их и выполнить самостоятельно. Только после самостоятельного выполнения упражнений дети получают баллы и смогут приступить к следующей станции.

Задачи этапа:

1. Напомнить детям о необходимости выполнения ежедневной зарядки.
2. Пополнить базу физических упражнений для зарядки.

Этап №2 «Вкусно и полезно». На данном этапе квеста перед детьми лежат продукты. Необходимо выбрать один полезный и неполезный продукт. И рассказать о пользе продукта или о вреде, который он может нанести человеческому организму

Задачи этапа:

1. Закрепить знания учащихся о необходимости правильного питания.

## 2. Актуализировать знания о полезной еде.

Этап №3 «Труд и отдых». На данном этапе вывешиваются факты о рациональном чередовании труда и отдыха. Некоторые из фактов ложные, некоторые соответствуют действительности. Необходимо выбрать неверные факты и исправить их. (Приложение 5).

Задачи этапа:

1. Выявить неверные представления о рациональном сочетании труде и отдыхе и исправить их.

Этап №5 «Режим дня». На данном этапе квеста дети должны составить свой распорядок дня и при наличии ошибок, учитель должен разобрать их вместе с детьми.

По итогу квест-игры дети должны закрепить свой багаж знаний о здоровье, здоровом образе жизни и общих правил укрепления здоровья и его сохранения.

## 4. Игра «Здоровый образ жизни».

Концепция данной формы предполагает случайный выбор средств работы на занятии. В коробку помещаются небольшие свитки бумаги двух видов (вопросы, задания), общее количество свитков зависит от количества учеников в классе. Каждый ученик достает из коробки бумагу и исходя из того, что там написано выполняет работу (отвечает на вопросы, слушает рассказ учителя, выполняет физическое упражнение).

Цели и задачи игры:

1) систематизация и обобщение ранее полученных знаний о здоровье;

2) приобретение в игровой форме новых жизненно необходимых знаний о здоровье;

3) проверка уровня знаний обучающегося, с целью устранения пробелов и некорректных знаний.

Как было ранее сказано, есть свитки двух видов, необходимо чередовать виды свитков (каждый вид свитков имеет свой цвет бумаги)

Первый вид свитков – теоретический вопрос. Данный вид – теоретическая часть игры, где младшим школьникам необходимо ответить на вопросы о важности ежедневной зарядки, умении правильно питаться, необходимости занятий спортом, умении оказывать первую медицинскую помощь, правилах дорожного движения, правил безопасной эксплуатации бытовых приборов. Теоретические вопросы для младших школьников, которые бы проверяли уровень знаний младших школьников о здоровье и выявляли пробелы в знаниях.

Второй вид свитков – практические задания, которые помогли бы младшим школьникам проявить полученными знания о здоровье во время игры «Здоровый образ жизни» на практике.

Игру можно использовать, как урок-закрепление по разделу о здоровье с первого по 3 класс.

#### 5. Настольная игра «Жить здорово здоровым».

Настольная игра «Жить здорово здоровым» представлена в виде маршрутного листа с множеством заданий, выполнения которых повысит уровень знаний о здоровье младших школьников. Данный вид работы можно использовать на разных типах урока, как и на уроке закрепления, так и на уроке ознакомления с новым материалом.

Задания представлены двух видов. Первый вид – учащиеся путем видеофрагмента или рассказа учителя повышают уровень знаний о здоровье, и второй вид – применяют полученные знания на практике.

#### 6. Интерактивная игра «Самый здоровый» на тему здоровья.

Данный вид работы служит аналогом телевизионной передачи «Самый умный». «Самый здоровый» – вид игры, где вопросы поделены по темам и уровню сложности от 100 – 500 баллов можно получить за правильный ответ. Обучающихся необходимо разделить на группы. В группах, сообща, путем обсуждения, младшими школьниками будут приниматься решения по ответу на заданный вопрос

Разделы игры можно будет назвать, исходя из тематики, к примеру «Первая помощь», «Режим дня», «Вкусно и полезно», «Антивредные привычки» и т.д. Каждый раздел необходимо поделить по уровню сложности. Начиная от 100 (самый легкий уровень в разделе), заканчивая 500 (самый сложный уровень в разделе). Разделы и вопросы в них проверяли бы уровень знаний и место пробелов у младших школьников о здоровье.

По итогу работы все дети закрепят ранее полученные знания.

Цели и задачи игры:

- 1) систематизация и обобщение ранее полученных знаний о здоровье;
- 2) приобретение в игровой форме новых жизненно необходимых знаний о здоровье;
- 3) проверка уровня знаний обучающегося, с целью устранения пробелов и некорректных знаний.

#### 7. Викторина «Будем здоровы»

Данное задание – простая викторина с тематическими вопросами о здоровье, здоровом образе жизни. Обычно подобного рода задания применяют на этапе первичного закрепления знаний.

Цель: Проверка знаний младших школьников. Исключение пробелов в знаниях о здоровье и здоровом образе жизни у младших школьников.

#### 8. Кроссворд «Витамины – наши друзья».

Кроссворд можно использовать как завершение раздела «Зачем нужно есть много овощей и фрукты?», изучаемого в третьей четверти первого класса. Вопросы кроссворда имеют содержание ранее пройденных тем «Необходимость употребления витаминов в пищу», «Витамин А», «Витамин В», «Витамин С».

#### 9. Блиц-опрос «Правила поведения при болезнях»

Блиц-опрос можно использовать как на уроке-закрепления, так и в виде проверки домашнего задания, которое было задано после изучения

темы «Правила поведения при болезнях». Тема изучается в 3 классе. Сама по себе методика блиц-опроса проста. Учителем задаются вопросы, требующие коротких и быстрых ответов. Младшим школьникам необходимо быстро и верно ответить на поставленный вопрос. За каждый правильный ответ ученик получает жетон, равный одному баллу. Жетон – это бонус, который в конце урока может повесить отметку обучающегося.

Таким образом, нами было составлено 9 видов заданий для работы на уроках окружающего мира в 3 классе: Игра «Здоровый сон», игра «Полезное – неполезное», игра «Здоровый образ жизни», квест «Оздоровейка!», настольная игра «Жить здорово здоровым», интерактивная игра «Самый здоровый», Викторина «Будем здоровы!», кроссворд «Витамины – наши друзья», Блиц-опрос «Правила поведения при болезнях», которые бы поспособствовали повышению уровня знаний младших школьников о здоровье.

Предложенные формы призваны формировать здоровый образ жизни у младших школьников через практический компонент на уроках «Окружающего мира», то есть, на практике изучая различные аспекты здоровья.

## Вывод по главе 2

Нами было проведено исследование в виде тестирования по методикам Н. С. Гаркуша «Гармоничность образа жизни младших школьников» и Ю. В. Науменко «Определение уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни». Среди младших школьников 3 класса МАОУ СОШ г. Челябинск. Результаты двух тестирований показали, что у испытуемых недостаточно сформирован здоровый образ жизни, преимущественно у детей констатирован низкий уровень сформированности здорового образа жизни. Данный вывод означает, что необходимо составить задания, которые бы повышала уровень

сформированности здорового образа жизни у младших школьников на уроках «Окружающий мир».

Разработаны задания, которые бы повышали уровень сформированности здорового образа жизни у младших школьников, рассчитанные на детей 3 класса, возраста 9, 10 лет. Задания составлены с учетом всех возрастных особенностей обучающихся 3 классов. Работа с заданиями на уроках «Окружающий мир» можно проводить в форме викторины, блиц-опроса, квеста, игр, настольных игр, командных соревнований.

Все задания имеют цель формировать здоровый образ жизни у младших школьников через командную, парную и индивидуальную деятельность, путем заданий теоретического и практического формата через умение получать знания и на практике использовать полученную информацию.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе решения первой задачи было выяснено, что формирование здорового образа жизни – это одно из важных направлений работы с младшими школьниками на уроках «Окружающий мир». Поскольку именно здоровый образ жизни определяет вектор развития детской личности с точки зрения выбранных жизненных ориентиров.

В ходе решения второй задачи было выявлено, что формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста реализуется в системе оздоровительных мероприятий. То есть, одним из направлений формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников мы выделяем именно активную форму работы на уроках окружающего мира в 3 классе, которая бы повышала уровень сформированности здорового образа жизни.

В ходе решения третьей задачи был выявлен преимущественно низкий уровень сформированности здорового образа жизни у учащихся 3 класса МАОУ СОШ г. Челябинск. При этом в третьем классе 3 детей из 24 имеют высокий уровень сформированности здорового образа жизни, 8 детей из 24 имеют средний уровень сформированности здорового образа жизни, в то время как низкий уровень сформированности знаний о здоровье наблюдается у 13 учащихся.

В ходе решения четвертой были разработаны задания для работы на уроках «Окружающий мир», направленные на формирование здорового образа жизни у младших школьников через командную, парную и индивидуальную деятельность, через аргументацию своей личностной позиции, через умение осуществлять поиск необходимой информации.

Цель нашего исследования – обобщить теоретические аспекты проблемы формирования здорового образа жизни у младших школьников, и разработать задания для работы на уроках «Окружающий мир»,

направленные на формирование здорового образа жизни у младших школьников на уроках «Окружающий мир». Цель достигнута.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Балакирева О. А. Формирование здорового образа жизни молодежи: проблемы и перспективы / О. А. Балакирева, О. В. Вакуленко, О. М. Яременко. – Киев: Украинский институт социальных достижений, 2000. – 128 с.
2. Вершинина Н. А. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников / Н. А. Вершинина; УрГПУ. – Екатеринбург: Изд-во УрГПУ, 2014. – 4 с.
3. Ветков Н. Е. Здоровье человека как ценность и его определяющие факторы / Н. Е. Ветков. – 5-е изд. – Наука-2015, 2016. – 158 с.
4. Виноградова Н. Ф. Окружающий мир в начальной школе / Н. Ф. Виноградова. – Москва: Академия, 2010. – 122 с.
5. Воробьева И. Н. Основные направления формирования мотивационно-ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни / И. Н. Воробьева. – 4-е изд. – Тольятти: Азимут научных исследований: педагогика и психология –193 с.
6. Ворощенко В. Е. Психолого-педагогические условия формирования мотивации учащихся на здоровый образ жизни / В. Е. Ворощенко. – 5-е изд. – Ставрополь: Наука. Инновации. Технологии, 2009. – 28 с.
7. Глазко Т. А. Физическая культура и здоровый образ жизни в вопросах и ответах / Т. А. Глазко, Р. И. Купчинов. – Москва : МГЛУ, 2006. – 38 с.
8. Горносталев М. Д. Понятие «Здоровый образ жизни» в современной педагогической науке / М. Д. Горносталев; МГУКИ. – Москва: Изд-во МГУКИ, 2008. – 185 с.
9. Громбах С. И. Учитель и здоровье школьника. Воспитание здорового школьника / С. И. Громбах; — Москва, 1991. – 224 с.

10. Кашапов Ф. А. Здоровье как ценность: культура и биоэтика / Ф. А. Кашапов, О. В. Терентьев, В. Э Цейсслер ; Вестник ЮУрГУ. – Челябинск: Социально-гуманитарные науки, 2007. – 107 с.
11. Козак Н. Г. Дефиниция «здоровье» в педагогической литературе/ Н. Г. Козак. – Полтава, 2013. – 189 с.
12. Колдина М. И. Исследовательская технология обучения в дистанционном образовании / М. И. Колдина. – Нижневартовск, 2015. – 258 с.
13. Кран Е. А. Здоровьесбережение как неотъемлемый компонент современной образовательной среды / Е. А. Кран – 2015. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/obshchepedagogicheskie-tehnologii/library/2015/08/31/zdorovesberezhenie-kak-neotemlemyu> (дата обращения 31.08.2015).
14. Красноперова Н. А. Мотивационный компонент в структуре формирования здорового образа жизни студентов. / Н. А. Красноперова; СВФУ. – Якутск: Изд-во СВФУ, 2014. – 117 с.
15. Круглова Л. С. Здоровый образ жизни / Л. С. Круглова – 2020. – URL: <https://clck.ru/MJvtN> (дата обращения 26.02.2020).
16. Кулагина И. Ю. Развитие ребенка от рождения до 117 лет / И. Ю. Кулагина – 2020. – URL: <https://ipk74.ru/upload/iblock/7de/7dee11d66bbd359ac51cf1038655ba85.pdf> (дата обращения 26.02.2020).
17. Кутепов М. М. Возможности здоровьесберегающих технологий в формировании здорового образа жизни / М. М. Кутепов, О. И. Ваганова, А. В. Трутанова; Калининград: Балтийский гуманитарный журнал, 2017. – 213 с.
18. Кучма В. Р. Школа здоровья: организация работы, мониторинг развития и эффективности (аудит школы в сфере здоровьесбережения детей) / В. Р. Кучма; Москва: Изд-во Просвещение, 2011. – 142 с.

19. Макарова Л. П. Сохранение здоровья школьников как педагогическая проблема. Современные проблемы науки и образования / Л. П. Макарова, Л. Г. Буйнов, М. В. Пазыркина ; Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ – 2012. – 142 с.
20. Мишина Т. Н. Психологические аспекты отношения человека к своему здоровью / Т. Н. Мишина // Молодой учитель – 2017. – URL: <https://moluch.ru/archive/147/42042/> (дата обращения: 04.06.2017)
21. Нагорнова А. Ю. Основы педагогики и психологии младшего школьника / А. Ю. Нагорнова, Г. М. Денисова, С. А. Карпеев – Ульяновск: –УлГПУ. – 2013. – 28 с.
22. Неклюдова Н. А. Формирование здорового образа жизни в воспитательной системе школы / Н. А. Неклюдова. – Вологда: Русь, 2000 – 215 с.
23. Нуриева А. Р. Здоровьесберегающие технологии и их использование в процессе изучения предмета «Окружающий мир» / А. Р. Нуриева, Л. К. Чанышева. – Санкт-Петербург: Вестник науки, 2021. – 45 с.
24. Кукушина В. С. Педагогические технологии / В. С. Кукушина Ростов-на-Дону : 2010. – 102 с.
25. Петрова Н. Ф. Роль здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе современной школы. Мир науки, культуры, образования / Н. Ф. Петрова – Санкт-Петербург: 2013 – 142 с.
26. Петрова Н. Ф. Здоровье человека как многоаспектный феномен. Мир науки, культуры, образования, / Н. Ф. Петрова – Санкт-Петербург: 2010 – 111 с.
27. Петрова Н. Ф. Здоровье человека как многоаспектный феномен / Н. Ф. Петрова – Санкт-Петербург: 2015 – 115 с.
28. Савинова С. В. Наше здоровье в наших руках (программа совместной деятельности педагогов и родителей, направленная на 59

воспитание ценностного отношения к здоровью у младших школьников) / С. В. Савинова – Волгоград, 2012. – 155 с.

29. Савинова С. В. Совместная деятельность педагогов и родителей как условие воспитания ценностного отношения к здоровью у младших школьников. / С. В. Савинова – Волгоград, 2012. – 12 с.

30. Статья «Формирование здорового образа жизни у детей с нарушениями интеллекта на уроках биологии и во внеурочной деятельности»

URL: <https://nsportal.ru/shkola/biologiya/library/2018/10/25/statya-po-teme-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-u-detey-s> (дата обращения 26.02.2020).

31. Сычева Л. А. Формирование знаний и умений по сохранению здоровья на основе информационных технологий / Л. А. Сычева – Санкт-Петербург: Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2012. – 185 с.

32. Тихонова Ю. И. Формирование готовности студентов к ведению ими здорового образа жизни / Ю. И. Тихонова, О. В. Попова // XXI век: итоги прошлого и проблемы настоящего плюс. 2013. – 112 с.

33. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон N 273-ФЗ : [принят Государственной Думой 21 дек. 2012 г. : одобрен Советом Федерации 26 дек. 2012 г.]. 29.12.2012 г.- 142 с.

34. Формы и методы формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников / URL: <http://www.newlypedagog.ru/nepjs-627-4.html> (дата обращения 26.02.2020).

35. Цветкова И. В. Интересы подростков в получении информации о здоровом образе жизни / И. В. Цветкова – Тольятти: Изд-во Азимут научных исследований: педагогика и психология – 2015. – 108 с.

36. Шавенцова А. А. Формирование знаний об основах здорового образа жизни у младших школьников / А. А. Шавенцова – Москва: Изд-во Современные тенденции развития науки и технологий Современные тенденции развития науки и технологий – 2016. – 139 с.

37. Шкондина А. Ю. Геокешинг как здоровьесформирующее условие в дошкольном образовательном учреждении / А. Ю. Шкондина – Москва: Изд-во Science Time – 2018, – 148 с.

38. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье. Методическое пособие. / Т. А. Шорыгина – Москва, 2004. – 136 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методика «Гармоничность образа жизни школьников»  
(Н. С. Гаркуша)

Цель: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Инструкция: отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

Вопросы:

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?
  - А) хорошее;
  - Б) удовлетворительное;
  - В) плохое;
  - Г) затрудняюсь ответить.
2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?
  - А) да, занимаюсь;
  - Б) нет, не занимаюсь.
3. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?
  - А) чаще всего больше 2 часов;
  - Б) около часа;
  - В) не более получаса или вообще не выхожу на улицу.
4. Делаете ли утром следующее:
  - А) физическую зарядку;
  - Б) обливание;
  - В) плотно завтракаю;
  - Г) курите по дороге в школу.
5. Обедаете ли в школьной столовой?
  - А) да, регулярно;
  - Б) иногда;



- В) нет.
6. В котором часу ложитесь спать?
- А) до 21 часа;
- Б) между 21 и 22 часами;
- В) после 22 часов.
7. Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?
- А) да, активно;
- Б) изредка;
- В) никогда.
8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?
- А) занимаюсь в спортивной секции, кружке;
- Б) провожу время с друзьями;
- В) читаю книги;
- Г) помогаю по дому;
- Д) преимущественно смотрю телевизор (видео);
- Е) играю в компьютерные игры;
- Ж) другое.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Таблица 1 – Вопросы тестирования по методике Ю. В. Науменко  
«Определение уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни»

№	Вопрос	Варианты ответа
1	Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой друг забыл дома сумку с вещами и просит тебя ему помочь. Отметь, с какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом:	А) Мыло. Б) Зубная щетка. В) Полотенце для рук. Г) Мочалка. Д) Зубная паста. Е) Шампунь. Ж) Тапочки. З) Полотенце для тела.
2	На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание правильное, другое неправильное. Отметь правильное расписание.	А) Завтрак 8.00. Обед 13.00. Полдник 16.00. Ужин 19.00. Б) Завтрак 9.00. Обед 15.00. Полдник 18.00. Ужин 21.00.
3	Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Кто из девочек прав? Отметь верный ответ.	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, чтобы твои друзья соблюдали правила гигиены. В каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:	А) После прогулки. Б) Перед посещением туалета. В) После посещения туалета. Г) Когда заправил постель. Д) Перед едой. Е) Перед прогулкой. Ж) После игры в мяч. З) После того, как поиграешь с кошкой или собакой.
5	Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?	А) Каждый день. Б) Два-три раза в неделю. В) Один раз в неделю.

Продолжение таблицы 1

6	Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?	<p>А) Положить палец в рот.          Б) Подставить палец под кран с холодной водой.          В) Помазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой.          Г) Помазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой.</p>
7	Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери четыре из них:	<p>А) Иметь много денег.          Б) Много знать и уметь.          В) Быть здоровым.          Г) Быть самостоятельным (самому решать, что делать и обеспечивать себя).          Д) Иметь друзей.          Е) Иметь любимую работу.          Ж) Жить в счастливой семье.</p>
8	Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери и отметь четыре высказывания:	<p>А) Регулярные занятия спортом.          Б) Хороший отдых.          В) Забота о своем здоровье.          Г) Хорошие условия.          Д) Лечение у хорошего врача.          Е) Деньги.          Ж) Выполнение правил ЗОЖ.          З) Регулярное питание</p>
9	Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня? Отметь цифрами: 1 – ежедневно; 2 – несколько раз в неделю; 3 – очень редко или никогда.	<p>А) Утренняя зарядка или пробежка.          Б) Завтрак.          В) Обед.          Г) Ужин.          Д) Прогулка на свежем воздухе.          Е) Сон не менее 8 часов.          Ж) Занятия спортом.          З) Душ, ванна.</p>

*Продолжение таблицы 1*

10	Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в твоём классе? Какие из них ты считаешь интересными и полезными? Отметь цифрами: 1 – проводятся интересно; 2 – проводятся неинтересно; 3 – не проводятся.	А) Уроки, обучающие здоровью. Б) Лекции о том, как заботиться о здоровье В) Показ фильмов. Г) Спортивные соревнования Д) Викторины, конкурсы, игры на тему здоровья. Е) Праздники на тему здоровья.
----	---	--

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Таблица 2 – Интерпретация ответов тестирования по методике Ю. В. Наumenко «Определение уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни»

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1	10	5	0	0			
2	10	0					
3	10	5	0				
4	10	10	0	0			
5	10	5	0				
6	10	5	0				
7	10	5	5				
8	0	5	10	0	0	0	0
9	0	5	0	5	0	0	0
10	5	0	0	0	0	5	

ПРИЛОЖЕНИЕ 4



## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

1. Необходимо во время работы делать перерывы.
2. Можно не контролировать баланс работы и отдыха.
3. Нужно высыпаться каждую ночь.
4. Обеденный сон необязателен.
5. Отдых – это лежать на кровати.
6. Нужно каждый час делать перерыв в 15 минут.
7. Активный отдых – неотъемлемая часть жизни.
8. Чтобы хорошо сдать контрольную нужно усердно готовиться.
9. Плохо не следить за своим питанием.