



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

Колледж ФГБОУ ВО ЮУрГГПУ

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О КУЛЬТУРЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

**Выпускная квалификационная работа
Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах**

Форма обучения очная

Работа рекомендована к защите
«___» _____ 2020 г.
Заместитель директора по УР
_____ Пермякова Г.С.

Выполнил(а):
студентка группы ОФ-418-165-4-1
Байрангулова Аделина Рафаиловна
Научный руководитель:
преподаватель колледжа
Чернышева Ирина Валерьевна

Челябинск
2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О КУЛЬТУРЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	7
1.1 Понятие здоровья , здорового образа жизни, культуры здорового образа жизни	7
1.2 Психологические и физиологические основы формирования представлений о культуре здорового образа жизни у младших школьников	17
1.3 Особенности формирования мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников	23
ВЫВОДЫ ПО I ГЛАВЕ	29
ГЛАВА 2.МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	30
2.1 Формы деятельности учителя по формированию представлений о культуре здорового образа жизни младших школьников	30
2.2 Анализ программы формирования мотивации культуры здорового образа жизни	34
ВЫВОДЫ ПО II ГЛАВЕ	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	48
Приложение №1	52
Приложение №2	58
Приложение №3	63

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день здоровье является наиболее важной ценностью жизни человека, а также ценным элементом общественного богатства. Именно поэтому здоровье детей можно рассматривать как дело государственной важности. Здоровый человек может создавать различные духовные и материальные ценности, разрабатывать новые идеи и творчески решать возникающие проблемы.

Вопросы формирования культуры здоровья, приобщения к здоровому образу жизни давно рассматривались в различных работах психологов, педагогов, философов. Это работы Дж. Локка, Г. Сковороды, И. Песталоцци, К. Д. Ушинского, В. А. Сухомлинского. На современном этапе развития педагогической науки важными являются вопросы охраны и укреплении здоровья всех субъектов образовательного процесса. Различные подходы к пониманию здоровья и здорового образа жизни подробно рассмотрены в работах Г. Л. Апанасенко (2008), Д. З. Шибковой (2011), Э. М. Казина (2013), Р. И. Айзмана (2014).

На современной стадии развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Статистика показывает, что за период обучения детей в школе положение их здоровья ухудшается в 4-5 раз. Проблема поддержания здоровья детского населения появилась в результате взаимодействия большого количества факторов риска, порожденных неблагоприятными биологическими, социальными, экономическими условиями. Актуальность проблемы также связана со школьными перегрузками.

Согласно Федеральному Государственному Образовательному Стандарту (ФГОС) важно не только ознакомление школьников с положениями о здоровом образе жизни. На сегодняшний день признается направление на осознанное формирование отношения к необходимости вести здоровый образ

жизни. Только в такой осознанно сформированной позиции проявляется внутренняя убежденность и уверенность учащегося. Здоровый образ жизни становится для него личностно необходимым, а не «навязанным» извне. Именно эти идеи нашли свое отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации до 2025 года[28].

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

Таким образом, главной задачей школы на сегодняшний день является полноценная подготовка школьника к самостоятельной здоровой жизни, а не сопровождение его относительно здоровым и без серьезных проблем со здоровьем до момента окончания школы. Мотивация школьников к самостоятельному и осознанному ведению здорового образа жизни, к развитию общей культуры здоровья имеет большое значение. Только продуманное и системное решение этой задачи поможет сформировать культуру здорового образа жизни (ЗОЖ).

Актуальность исследования определяется востребованностью здоровьесбережения в современной жизни человека, которая направлена на здоровый образ жизни как комфортный и приятный способ жизнедеятельности; необходимостью разработки научно-теоретических и организационно-методических положений, которые и позволят реализовать в условиях образовательного процесса начальной школы подготовку здорового школьника, личности, которая воспринимает здоровый образ жизни как необходимость во всех областях жизни человека и общества.

Теоретическим основанием для разработки данной темы послужили труды А. А. Вайнера, А. Смирнова, В. А. Сухомлинского, И. Д. Зверева, И. П. Павлова, П. Ф. Лесгафта, Р. Айзмана и других ученых-физиологов и педагогов.

Вместе с тем при всей освещенности вопроса ЗОЖ в научно-педагогической литературе остаются не достаточно изученными особенности формирования ценностного отношения подрастающего поколения к своему здоровью. Не в полной мере выявлены и те формы учебно-воспитательной работы, которые бы способствовали формированию представлений о культуре здорового образа жизни младших школьников.

Отсюда вытекает **проблема**: каковы формы и способы организации учебно-воспитательной работы по формированию представлений о ЗОЖ у младших школьников.

Поэтому **темой нашего исследования** мы выбрали «Формирование представлений о культуре здорового образа жизни младших школьников».

Объектом исследования является процесс формирования представлений о культуре здорового образа жизни младших школьников.

Предметом исследования являются способы формирования представления о культуре здорового образа жизни младших школьников.

Цель исследования: подобрать такую систему мероприятий для проведения в начальных классах, чтобы представления о культуре здорового образа жизни младших школьников поднялись на новый уровень.

Задачи исследования:

1. Изучить современную научную литературу с целью выявления сущности проблемы формирования здорового образа жизни;
2. Охарактеризовать основные понятия исследования: «здоровье», «культура здоровья», «здоровый образ жизни»;
3. Изучить психологические и физиологические основы формирования представлений о здоровом образе жизни младших школьников;

4. Изучить формы, при которых возможна реализация учебно-воспитательной работы по формированию здорового образа жизни младших школьников;

5. Проанализировать программу формирования мотивации к культуре здорового образа жизни.

Методы исследования: анализ, обобщение и систематизация научной литературы, наблюдение, беседа.

Практическая значимость данной исследовательской работы заключается в подборе наиболее эффективной системы мероприятий, направленной на формирования представлений о культуре здорового образа жизни младших школьников, которая может быть использована в практической деятельности учителей начальных классов.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О КУЛЬТУРЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Понятие здоровья , здорового образа жизни, культуры здорового образа жизни

Существует не малое количество определений понятия «здоровья» в мировой практике, каждое из которых раскрывает наиболее важные грани этого явления, с точки зрения автора. Психолого-педагогический словарь акцентирует внимание на согласованности здоровья с окружающей средой: положение организма, характеризующееся его уравновешенностью с находящейся вокруг средой и неимение каких-либо нездоровых изменений. Другие авторы приписывают здоровью требования успешной жизни: «состояние здоровья означает независимость деятельности, неотъемлемое требование благополучного участия в физическом и интеллектуальном труде, в социальной и индивидуальной жизни», «процесс сохранения и формирование физических, биологических и психических функций, трудовой и социальной активности при максимальной продолжительности активной творческой жизни».

Н. И. Брехман считает, что состояние здоровья- это «умение человека удерживать соответствующую возрасту устойчивость в условиях внезапных перемен количественных и высококачественных характеристик триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации». В. П. Казначеев обозначает здоровье как «процесс сбережения и формирования биологических, психологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности, социальной активности при наибольшей продолжительности существования». Согласно суждению В. Т. Лободина, здоровье-это бесконфликтная, безопасная, продолжительная деятельность организма на биологическом,

психологическом, социальном и духовном уровнях человеческой природы. Всемирная организация здравоохранения указывает на тот факт, что здоровье предполагает как биологическую, так и социальную категорию, то есть здоровье- это состояние физического, душевного и общественного благосостояния». [4]

Психологическое здоровье можно рассматривать с трех сторон: во-первых, это отсутствие психических расстройств в выраженной форме; во-вторых, резерв сил человека, благодаря которому он способен преодолеть неожиданные стрессы и затруднения; в-третьих, состояние гармонии между человеком и окружающим миром, между человеком и обществом.[13]

Полагаясь на определения термина «здоровье», которые мы привели выше, можно сделать вывод, что данное понятие отражает качество приспособленности организма к условиям окружающей нас среды: в результате взаимосвязи внутренних и внешних факторов возникает состояние здоровья.[34]

Так или иначе, эксперты выходят на проблему зависимости разных типов здоровья от того, какое отношение имеет индивид к собственной жизни. Важно то, как он расставляет приоритеты в процессе адаптации к жизни, какие ценности становятся для него главными. Другими словами, на первый план в решении задач сохранения и улучшения качества здоровья выходит проблема образа жизни.

Результативность обучения, а также воспитания младших школьников находится в зависимости от их здоровья. Состояние здоровья- это существенное условие продуктивности, трудоспособности и гармоничного развития организма ребёнка. [18]

Такие философы, как К. Гельвеций, М. В. Ломоносов, Дж. Локк, А. Смит, психологи- Л. С. Выготский, В. М. Бехтерев, ученые-медики- Н. М. Амосов, В. П. Казначеев, Ю. П. Лисицын, М. М. Буянов, педагоги- Л. Г. Татарникова, В. В. Колбанов, В. К. Зайцев и другие, стремились найти

решение проблемы формирования здорового образа жизни у детей. Благодаря им возникли многочисленные труды о поддержании здоровья и продлении жизненного потенциала.

Французский писатель Клод Гельвеций писал в своих трудах о благоприятном влиянии физического воспитания на здоровье человека: «Цель данного рода воспитания состоит в том, чтобы сделать человека наиболее сильным, наиболее крепким, наиболее здоровым, соответственно, наиболее счастливым, наиболее часто приносящим выгоду своему отечеству». [13]

Не менее интересно утверждение из трактата «Идеи о воспитании» известного английского философа Джона Локка: «Здоровый дух в здоровом теле- вот краткое, но достаточно полное описание благосостояния в этом мире. Кто обладает и тем и другим, тому остаётся хотеть малого, а кто лишён хотя бы одного, тому в малой степени может компенсировать что бы то ни было иное. Благополучие и благосостояние человека зависит только от него самого. Тот, у кого тело нездоровое, никогда не будет в состоянии продвигаться вперёд по этому пути». [8]

В. А. Сухомлинский утверждал, что «Забота о состоянии здоровья ребёнка- это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, не свод требований и условий к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, в первую очередь, забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

В 1968 году Всемирная организация здравоохранения установила следующую формулировку: «Здоровье- свойство человека осуществлять собственные биологические и социальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия заболеваний и недостатков здоровья. Здоровье бывает психическим, физическим и нравственным».

Г. Л. Билич, Л. В. Назарова посчитали важным дополнить два фактора к определению Всемирной организации здравоохранения. Они

выявили, что «здоровье- это состояние абсолютного физического, душевного и социального благосостояния и способность адаптироваться к постоянно меняющимся обстоятельствам внешней среды, а также отсутствие болезней и физических дефектов».

Таким образом, известные философы-мыслители, педагоги, психологи заявляли, непосредственно индивид должен следить за своим здоровьем, думать о собственном благосостоянии и стремиться к его поддержанию. Вот от чего зависит человеческое благополучие.

Наиболее надежными аспектами положительного или отрицательного влияния условий внешней среды, обучения в том числе, на рост и развитие организма считаются показатели здоровья. Из знание предоставляет возможность аргументировать профилактические мероприятия по охране и здоровья.

Здоровье человека находится в зависимости, прежде всего, от стиля жизни, который во многом диктуется историческими и национальными традициями и индивидуальными наклонностями. [31]

Функционирование индивида ориентировано на удовлетворение потребностей. В то время, как степень потребностей, свойственных определенному обществу, примерно равна, каждая личность характеризуется своим методом их удовлетворения. По этой причине действия людей различаются и зависят от воспитания и обучения.

Здоровый образ жизни связывает всё, что поддерживает человека в выполнении профессиональных, бытовых и общественных функций в наиболее подходящих условиях для здоровья. Также ЗОЖ выражает направленность личности на развитие, укрепление и сохранение как здоровья индивида, так и здоровья общества.

Б. Н. Чумаков определяет здоровый образ жизни, как «активная деятельность людей, нацеленная, в первую очередь, на улучшение и сохранение здоровья. Таким образом, должно учитываться то, что стиль жизни человека не формируется сам по себе в зависимости от

обстоятельств, а создаётся на протяжении всей жизни целенаправленно и постоянно. Развитие здорового образа жизни является основным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения посредством изменения образа и уклада жизни, его оздоровление с применением гигиенических знаний в борьбе с вредоносными привычками, преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями». [43]

Таким образом, под здоровым образом жизни необходимо понимать такие способы и формы обыденной жизнедеятельности человека, которые благотворно влияют на возможности организма, тем самым давая возможность успешно выполнять свои профессиональные и социальные функции, в независимости от ситуаций извне.

Можно прийти к выводу, что большую важность имеет работа над развитием у детей с малого возраста активного отношения к собственному здоровью, привитие понимания того, что здоровье- это огромная ценность.

Образ жизни- это биосоциальная категория, которая включает представления об определенном виде жизнедеятельности человека, и характеризуется его бытом, трудовой деятельностью, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей. Говоря другими словами, образ жизни - это «лицо» человека, которое отражает его самореализацию и уровень успеха всего общества в одно и тоже время. [18]

Культуры здоровья – это определенный образ жизнедеятельности индивида, связанный с профилактикой заболеваний и укреплением состояния здоровья. В узком смысле, культуры здоровья – это распорядок мероприятий, направленных на здоровьесбережение и укрепление.

Главным показателем культуры здоровья является высокий уровень состояния здоровья индивида, высокий уровень как физической, так и интеллектуальной работоспособности, преодоление стрессовых факторов и

психологическая устойчивость, противостояние неблагоприятным природным и экологическим условиям.

Различные российские ученые расходятся в трактовке понятия «культуры здоровья», но традиционно она рассматривается как определенная часть общей культуры индивида, связанная с его личностным отношением к сохранению собственного здоровья, ведением здорового образа жизни и профилактикой болезней.

Так, Л. Волошина считает, что культура здоровья включает в себя не только знания в области сохранения здоровья, получаемые в ходе образовательного и воспитательного процесса индивидом, но и практическая реализация потребности в проведении здорового образа жизни, профилактике заболеваний и заботе о здоровье собственном и окружающих людей [5].

З.И. Колычева рассматривает «культуру здоровья» с социальной позиции, исследователь считает, что она является составной частью целостной культуры индивида, определяющей процесс успешной социализации, ее самоутверждение в обществе. Культура здоровья направлена на формирование мировоззрения индивида и особенностей его мышления, рефлексии и эмпатии, умение анализировать себя и оценивать других, понятие особенностей ведения здорового образа жизни и грамотного применения рекреационно-оздоровительных технологий в повседневной жизни [17].

О.Л. Трещева выделяет, «культура здоровья индивида» определяется наличием позитивных ценностей и задач, определенным отношением к собственному здоровью, окружающей среде и социуму; ведением грамотного здорового образа жизни, позволяющего самостоятельно регулировать собственное состояние здоровья с учетом личностных и половозрастных особенностей организма, применять различные знания и программы по здоровьесбережению и профилактике заболеваний, что

приведет к гармоничному сочетанию компонентов здоровья и разностороннему творческому развитию индивида [26].

Согласно мнению исследователя З.И. Тюмасовой «культура здоровья» - это осознанная индивидом система действий и отношений, определяющих уровень личного и социального здоровья, исходящих из отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих [29].

Сущностью культуры здоровья является грамотное управление индивидом своими психологическими и физическими сферами жизнедеятельности. Ценностью культуры здоровья является насыщенная физическая деятельность, творческое развитие и саморазвитие, бережное отношение к окружающей среде, что позволяет всецело реализовать весь потенциал индивида. Человек борется не с болезнью, а занимается таким регулированием своих психофизических сил, которые обеспечивают их самовосстановление. Объектом культуры здоровья является активно действующий здоровый организм. Когнитивный аспект понятия культуры здоровья подразумевает знания и навыки в таких вопросах как правильная работа здорового организма, средства и методы самоанализа здоровья. Практической частью культуры здоровья является грамотно разработанный режим дня, четкая расстановка психофизических нагрузок, комфортное эмоциональное состояние.

Культура здорового образа жизни включает в себя следующие компоненты: физическая культура личности, культура питания, культура досуга, культура поведения.

Физическая культура - это активное и регулярное использование накопленных в обществе средств и методов развития физических способностей человека, это здоровье, красота тела, высокий уровень развития физических качеств, широкий диапазон двигательных способностей, физкультурно-спортивная образованность, ценностно-ориентационная направленность личности на постоянное физическое совершенствование.

Физическую культуру человека можно формировать и поддерживать только с помощью регулярной физической активности. Чем больше средств физической культуры включены в образ жизни, тем более разносторонний характер носит физическая подготовленность человека.

Физическая культура человека неразрывно связана с его общей культурой. Это объясняется тем, что присущие физически культурной личности свойства формируются и развиваются на основе тех же психофизических задатков и психофизических процессов, что и эстетическая, нравственная и другие виды культуры человека. Поэтому, занимаясь физическими упражнениями, человек не только развивает и совершенствует свои физические возможности, но и формирует другие свойства личности — волевые, нравственные, эстетические и т. п.

Культура питания — важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающегося. Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения обучающегося в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Здоровое питание — важный фактор нормального развития и здоровья учащихся. Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 7 до 18 лет, который ребёнок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма наряду, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками. Поэтому важно питаться правильно, то есть получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду.

Культура досуга- это, прежде всего, внутренняя культура человека, предполагающая наличие у него определенных личностных свойств, которые позволяют содержательно и с пользой проводить свободное

время. Досуг школьника должен быть деятельностью, осуществляемой в русле определенных интересов и целей, которые он ставит перед собой. Усвоение культурных ценностей, познание нового, любительский труд, творчество, физкультура и спорт, туризм, путешествия, прогулки, командные игры – вот чем и еще многим другим может быть занят школьник в свободное время.

Досуг может стать важным фактором физического и нравственного развития детей. Любимые занятия в часы досуга поддерживают эмоциональное здоровье, способствуют выходу из стрессов и мелких беспокойств. Особая ценность оптимально организованного для ребёнка досуга заключается в том, что он может помочь ребенку реализовать то лучшее, что в нем есть, открыть в себе новые творческие способности.

Культура досуга также подразумевает личную гигиену, которая включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий режим функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья и повышению производительности труда. Постоянное нарушение ритма труда, учебы, бодрствования, сна приводит к снижению работоспособности, разбитости, сонливости днем, бессонницы ночью и другим неприятным явлениям.

Особое внимание уделите полноценному сну- основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия.

Культура поведения – это культура общения, культура речи и культура внешнего вида. Именно в начальных классах закладываются основы аккуратности и опрятности, вежливости, точности, прививаются хорошие манеры, умение культурно вести себя в школе,

доме, на улице и в общественных местах. Если элементарные нормы культурного поведения не привиты детям с ранних лет, то позднее приходится восполнять этот пробел и нередко проводить более трудную работу: перевоспитывать школьников, у которых укоренились отрицательные привычки. Отсутствие элементарных привычек у детей затрудняет работу над воспитанием у них более тонких и сложных проявлений культурного поведения: такту, деликатности, непринужденности, изящества манер и т.д.

Культура поведения тесно связана с внутренней культурой человека, требованиями эстетики, с общепринятыми тенденциями и обычаями. Внутренняя культура во многом определяет внешнее поведение человека, но и внешняя сторона поведения влияет на внутреннюю культуру — заставляет человека быть выдержанным, внутренне собранным, уметь владеть собой. Небрежность во внешнем виде, грубость, невнимательность, бестактность постепенно формируют соответствующие отрицательные качества личности. Поэтому с раннего возраста необходимо вооружить детей знаниями правил культурного поведения, привычками их выполнения.

Таким образом, отталкиваясь от названных определений, за основу было взято положение о здоровом образе жизни как стандартных формах и способах повседневной жизнедеятельности человека, которые совершенствуют и укрепляют возможные способности организма, тем самым обеспечивая успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций.

1.2 Психологические и физиологические основы формирования представлений о культуре здорового образа жизни у младших школьников

Младший школьный возраст- это период развития ребенка, соответствующий этапу обучения в начальной школе. В разных странах существуют различные хронологические рамки этого возраста. Данные границы могут быть рассмотрены в промежутке от 6-7 до 10-11 лет, конкретизация зависит от официальных сроков начального образования. Данные границы в среднем находятся в интервале от 6-7 до 10-11 лет. Когда ребёнок поступает в школу, перед образовательным учреждением появляется целый ряд задач: выяснить уровень готовности к обучению, особенности деятельности, общения, поведения, процессов психики, необходимы для учета в процессе обучения; планирование стратегии обучения с учетом индивидуальных особенностей. Также, если это необходимо, задачей школы является компенсация вероятных пробелов и повышение готовности к школе, тем самым проводя профилактику школьной дезадаптации. Для решения данных вопросов нужна тщательная проработка особенностей психики современных школьников. Ведь они приходят в школу с разным «багажом», который проявляется как комплекс психологических новообразований прошлого возрастного этапа.

В возрасте 6-7 лет в жизни ребёнка происходят важные изменения, которые проявляются как перемены в его деятельности, общении и отношениях с окружающими. Изменяется привычный уклад жизни, появляются новые обязанности. [35]

В то же время в организме ребенка происходят важные анатомо-физиологические изменения. У школьников младшей школы происходит замедление роста и прибавление веса; скелет подвергается окостенению; мышечная система интенсивно формируется. Ребёнок овладевает навыком

быстрого письма именно благодаря развитию мелких мышц кисти. У детей происходит формирование функции больших полушарий головного мозга, улучшение нервной системы. Масса мозга младших школьников почти достигает веса мозга взрослого человека. Психика ребёнка развивается стремительно. Можно заметить дисгармонию в физическом и нервно-психическом развитии детей. Из-за этого нервная система временно ослабляется. Появляется высокая утомляемость, повышается потребность в движении, беспокойство. [40]

Двигательные функции ребёнка в этом возрасте продолжают интенсивный процесс формирования. Именно в период младшего школьного возраста отмечается наиболее значительный прирост моторного развития. В это время прослеживается прогрессивное развитие точных и силовых движений, двигательных навыков и ручных манипуляций.

Движение- это одно из условий развития здорового образа жизни младшего школьника. Именно движение можно рассматривать в качестве основного фактора нормального развития детей. [29]

В период начальной школы происходит процесс адаптации к новым условиям жизни. Учёба- это достаточно тяжелая интеллектуальная деятельность, которая связана с напряжением большого числа центров коры больших полушарий. Здоровье и формирование здорового образа жизни ребёнка в большинстве своём зависят от созданных в школе условий.

Учебная деятельность в начальной школе, в первую очередь, побуждает образование процессов познания окружающего мира-ощущений и восприятий. Дети в этот период отличаются новизной и остротой восприятия.[2]

Развитие здорового образа жизни играет важную роль в формировании у учащихся таких психических особенностей, как мышление, воображение, память, внимание, речь. Кроме того

формируются спортивные качества, самостоятельность, сила духа, сплоченный коллектив.

Мышление- это познавательная работа личности, которая характеризуется обобщенным и опосредованным отражением реальности. У ребёнка начальной школы преобладает конкретно-образное мышление. При этом главная роль принадлежит прямому восприятию предметов и явлений. Из-за того, что младшие школьники мыслят образами, то важной целью педагогов является развитие представлений. Если же ребёнку приходится заучивать то, что не провоцирует контрастных представлений, тогда мысль заменяется памятью, а это отбивает желание учиться. [35]

Мышление ребёнка возраста начальной школы отличается эгоцентризмом, особой позицией, определённым отсутствием знаний, которые необходимы для решения определённых проблемных ситуаций. В начальных классах дети уже способны мысленно сравнивать отдельные факты, объединять их в целостную картину, формировать абстрактные знания, отдельные от прямых источников. Познавательная активность детей, направленная на изучение мира, который их окружает, обеспечивает интерес изученным объектам до тех пор, пока интерес не исчезнет.

Существенную роль в формировании культуры образа жизни младших школьников играет память. Это репродуктивная способность человека сохранять и применять полученную информацию.

Память- это одна из психических функций умственной деятельности. Она предназначена для накопления и выдачи информации. Обручающемуся начальной школы необходимо запоминать не малое количество информации. На различных уроках учащиеся систематически получают огромный объём информации и воспроизводят его позже. Если ребёнок не обладает мнемонической деятельностью, он начинает запоминать механически, что является недостатком. Этот недостаток устраняется, когда педагог учит его рациональным способам запоминания. Именно интерес к материалу развивает память. Поэтому полезно развивать

интерес к познаниям и активную позицию ученика . Поэтому на различных уроках, в том числе уроках окружающего мира, в начальных классах применяют разнообразные виды занимательного материала. [16]

Речь служит инструментом общения между людьми, способом передачи мыслей и чувств между людьми. [18] Речевая деятельность ребёнка стремительно создаётся в период обучения в школе. Речь формируется и развивается в процессе общения детей со сверстниками и взрослыми. Мотивами школьника к овладению языком являются потребность в общении, желание познавать и делиться с другими, воздействие на других и последующее получение желаемого. Обучение в школе значительно повышает уровень формирования речевой деятельности ребёнка. Влияние школьного обучения выражается не только в существенном пополнении словарного запаса, но также и в приобретении такого важного умения, как устно и письменно формулировать собственные мысли. Дети, которые владеют письменной речью, имеют более широкие возможности к обучению.[32]

Внимание-это сосредоточенность и направленность сознания на определённых объектах или действиях. Внимание, которое является основным у младших школьников, называется произвольным. Такое внимание не зависит от сознательного намерения человека. В это же время увеличивается произвольное внимание. Учебная деятельность требует от детей определённых усилий воли и постановки цели, такой как изучить, составить, написать, послушать. Таким образом происходит развитие произвольного внимания. [29]

В процессе развития здорового образа жизни внимание играет важную роль. Быть сконцентрированным, знать строение тела человека, обладать способностью переключать собственное внимание с одного вида деятельности на другой важно для школьника.

Школьники учатся распределять собственное внимание благодаря тому, что перед ними регулярно появляется такая цель- им приходится

одновременно контролировать несколько действий. Бесспорно, дети младшего школьного возраста могут удерживать внимание при решении интеллектуальных задач, но это требует применение огромных волевых усилий и организацию высокой мотивации. Именно для этого нужны задания на выработку внимания при формировании здорового образа жизни. Ученики не будут так утомляться, ведь их внимание будет сосредоточено на изучаемой теме.[41]

Воображение- это умение представлять отсутствующий или не существующий в реальности объект, сохранять его в сознании и мысленно манипулировать им. В памяти ребёнка представления воображения не ясные и не вызывают красочных образов. По этой причине, любое описание строения организма человека и охраны его здоровья должны сопровождаться демонстрацией наглядных пособий.

Особенность здоровой психики ребёнка- познавательная активность. Любознательность учащихся постоянно направлена на изучение мира, который их окружает, и построение своей картины о нём. Чем более активен ребёнок интеллектуально, тем больше вопросов у него возникает.[21]

Таким образом, младший школьный возраст-это возраст активного умственного развития. Интеллект предопределяет развитие остальных функций, происходит интеллектуализация психических действий, их произвольность. Развитие младшего школьника довольно сложный процесс, поскольку в этом возрасте ребёнок должен освоить многое. Главной задачей в этом возрасте является постижение окружающего мира.

Проанализировав изложенное выше, мы пришли к следующему выводу: понимание учебного материала и формирование представлений о культуре здорового образа жизни младших школьников осуществляется благодаря отличительным психологическим особенностям. В это период формируется и обогащается воображение детей. Накопление опыта и

усложнение взаимоотношений способствует этому. В процессе обучения связь памяти и мышления становится явной.

Развитие образных представлений о здоровом образе жизни является основной задачей учителя, так как у младших школьников преобладает конкретно-образное мышление. Из всего вышесказанного можно прийти к выводу, что младший школьный возраст- важный период для развития знаний о здоровом образе жизни.

1.3 Особенности формирования мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников

Необходимо рассмотреть сущность понятия «мотивация».

Мотивация - такая научно-педагогическая категория, которая наиболее важна для формирования цели обучения.

Впервые слово «мотивация» употребил А. Шопенгауэр в статье «Четыре принципа достаточной причины» (1900-1910 г). Затем этот термин прочно вошел в психологический обиход для объяснения причин деятельности человека и поведения животных. [10, с. 65].

В деятельности человека наличествуют два аспекта: побудительная и регуляционная. Побуждение отвечает за активность и направленность поведения, а регуляция отвечает за конкретную реализацию в какой-либо отдельной ситуации.

Термин «мотивация» представляет более широкое понятие, чем термин «мотив». Слово «мотивация» используется в современной психологии в двояком смысле: с одной стороны, оно определяет целую систему важных факторов, которые определяют деятельность и поведение человека и как характеристика самого процесса, при котором развивается и поддерживается определенная активность. Именно мотивационным объяснением характеризуются следующие стороны деятельности и поведения человека: его устойчивость, возникновение, продолжительность, направленность и прекращение после достижения поставленной цели. Также важны ориентация на будущие события, повышение эффективности, разумность или смысловая ценность отдельно взятого поведенческого акта. Также на уровне процессов познания именно мотивационному объяснению подлежат их выборочность и эмоциональная окрашенность.

Также мотивация объясняет целенаправленность действия, организованность и устойчивость поведения и деятельности человека, направленной на достижение цели.

Наиболее важным является понятие потребности. Что же такое потребность? Ею называют состояние нужды человека или животного в условиях, когда им не хватает чего-либо для адекватного существования и развития. Потребность как состояние связано с возникновением чувства неудовлетворенности, которое возникает из-за дефицита того, что необходимо человеку.

Также важным понятие является- цель. Целью называют тот идеальный результат, на который и направленно действие, которое связано с какой-либо деятельностью, удовлетворяющей потребность. С точки зрения психологии, цель - это мотивационное содержание сознания, которое осознается человеком как непосредственный и наиболее близкий ожидаемый результат деятельности. Именно цель есть главный объект внимания, связанный с состоянием памяти; непосредственно с ней связаны процесс мышления и эмоциональные переживания. Если потребности связаны с долговременной памятью, то цель связана с кратковременной памятью.

Рассмотрим основные мотивационные образования: диспозиции (мотивы), потребности и цели – элементы мотивационной сферы человека.

Мотивация поведения человека является как сознательной, так и бессознательной. Получается, что некоторые потребности и цели, управляющие поведением человека, им осознаются, а другие не осознаются.

Можно говорить о том, что термином «мотивация» в современной психологии обозначаются три психических явления:

1. совокупность побуждений, которые вызывают адекватную активность индивида, то есть определение его деятельности и поведения;
2. сам процесс образования, а также формирования мотивов;

3. характеристика процесса, который поддерживает и стимулирует поведенческую активность на определенном уровне.

По мнению Л. Д. Столяренко, мотив, - это такое побуждение к совершению поведенческого акта, которое порождено системой потребностей человеком и осознается им с разной степенью или же не осознается им совсем [5, с. 27]. Именно в процессе свершения поведенческих актов мотивы человека, являясь динамическими образованиями, могут изменяться, что может произойти на всех этапах совершения поступка, и поведенческий акт часто заканчивается не по первоначальной, а по преобразованной мотивации.

Мотивационная сфера есть стержень человеческой личности, именно к ней относятся свойства: социальные ожидания, притязания, эмоции, направленность, ценные ориентации, установки, волевые качества и иные социально-психологические характеристики. Данная сфера непосредственно влияет на развитие потребностей человека; но затем ее воздействие осознается, анализируется и взвешивается познающим, активным субъектом, который уже способен противостоять одним влияниям и предпочитать искать другие.

Приобщение школьника к здоровьесбережению необходимо начинать с развития и формирования у него мотивации здоровья. Важным ценностным мотивом должна стать ежедневная забота о здоровье и его укреплении, именно такая забота должна формировать, регулировать и контролировать образ жизни человека. Именно образ жизни человека определяет его отношение к окружающему миру, к себе, к своему здоровью, представления о смысле жизни. В то же время, известно, что никакие приказы, наказания и пожелания не в состоянии заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если у него не сформирована осознанная мотивация здоровья.

Формирование мотивации здоровья реализуется на базе следующих важных принципов- возрастного и деятельностного. Именно опыт оздоровительной деятельности и упражнения в ней формируют необходимую мотивацию и установку на ведение здорового образа жизни. Затем уже на основе этой осознанной мотивации формируется свой личный стиль здорового поведения. Определяется стиль здоровой жизни различными мотивами[6]:

1. **Мотивация самосохранения:** человек не будет совершать того или иного действия, если он знает, что оно является угрозой его здоровью и жизни;

2. **Мотивация подчинения этнокультурным требованиям:** человек подчиняется определенным этнокультурным требованиям, потому что желает быть равноправным членом общества и жить в гармонии.

3. **Мотивация получения удовольствия от здоровья:** эта простая гедоническая мотивация, ведь осознание здоровья приносит радость. Для того чтобы испытать это чувство, человек старается быть здоровым. Известно, что дети и подростки любят бегать, прыгать танцевать, именно эти занятия улучшают кровообращение в организме, повышают обмен веществ, вызывают положительные эмоции, повышают настроение. Это способствует формированию мотивации, которая побуждает личность к двигательной активности, к формированию интереса. Затем по мере взросления и развития личности эти занятия перейдут в привычку, которая будет приносить удовольствие, а результат- физическое совершенство и хорошее настроение;

4. **Мотивация самосовершенствования:** проявляется в осознании того, что здоровая личность сможет подняться на более высокую ступень социальной лестницы;

5. **Мотивация маневрирования:** здоровый человек может по желанию изменять социальную роль и свой статус. Здоровый человек

может легко перемещаться из одной климатической зоны в другую, менять профессии, он чувствует себя свободным независимо от внешних условий;

6. Мотивация достижения максимально возможной комфортности: ведь здорового человека не беспокоит физическое и психологическое неудобство.

Развитие и формирование здорового образа жизни школьников включает:

1. Формирование информационной системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, а также о возможностях его снижения. Только через повседневную информацию человек будет получать необходимые ему знания, которые будут в свою очередь влиять на его поведение и на образ жизни. Информация должна учитывать состав целевой аудитории и заинтересованность аудитории.

2. «Обучение здоровью». Это комплексная обучающая и воспитательная деятельность, направлена на повышение информированности по всем вопросам здоровья и его охраны, создание мотивации для ведения здорового образа жизни, на формирование навыков укрепления здоровья. На сегодняшний день школа является центром формирования мировоззрения и интеллектуального уровня школьников. В школе реализуется возможность дать детям и родителям знания о сущности психического и физического здоровья, изложить причины его нарушений в доступной форме, научить методам восстановления здоровья и укрепления. Здоровье учащихся напрямую зависит от отношения детей к его сохранению и укреплению. Сложившаяся практика сводит эту работу к в школе к формальностям: к лекциям, основным содержанием которых являются сведения о клинике диагностике и лечении заболеваний.

Психические способности и свойства складываются только непосредственно в ходе той деятельности, для которой они необходимы. Именно поэтому качества, которые требуются школьнику, не могут сложиться вне процесса формирования здорового образа жизни и

выполнения определенных практических действий, которые направлены на развитие и формирование ЗОЖ. Таким образом, психологическая готовность к формированию здорового образа жизни заключается не в том, что у ребенка оказываются уже сформированными сами эти качества, а в том, что он овладевает предпосылками к дальнейшему их усвоению.

ВЫВОДЫ ПО I ГЛАВЕ

На основании рассмотренного теоретического материала по формированию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников, мы выяснили, что здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в младшем школьном возрасте, трудно сформировать здоровье в будущем.

Так же было выявлено, что младший школьный возраст – период интенсивного роста и развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, проводимым в школах. Эффективность этих мероприятий во многом зависит от того, насколько естественны и адекватны условия жизнедеятельности ребенка в образовательной организации закономерностям формирования его организма.

Здоровый образ жизни можно охарактеризовать как активную деятельность людей, направленную на улучшение и сохранение своего здоровья. Каждый учитель должен быть приверженцем здорового образа жизни, так как педагог, прежде всего, воспитатель и пример для подражания.

Важно также обратить внимание на формирование мотивации к культуре здорового образа жизни. Именно формирование мотивационного компонента является особенно значимым для здоровьесберегающей деятельности педагога. Формирование и развитие мотивации есть неотъемлемая часть развития личности человека.

Под психологической готовностью ведению здорового образа жизни понимается достаточный и необходимый уровень психического развития ребенка для самостоятельного осознания необходимости ведения здорового образа жизни.

ГЛАВА 2.МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Формы деятельности учителя по формированию представлений о культуре здорового образа жизни младших школьников

Можно выделить несколько форм деятельности учителя по организации формирования представлений о здоровом образе жизни младших школьников: уроки здоровья, игра, беседа, проектная деятельность, просмотр кинофильмов и мультфильмов, классные часы, экскурсии, викторины, соревнования, домашняя работа.

Все эти формы учебно-воспитательной работы могут быть использованы при формировании представлений о здоровом образе жизни у младших школьников. Мы остановимся на урочных, внеурочных занятиях и домашней работе.

Основной площадкой для формирования представлений о здоровом образе жизни все-таки являются уроки окружающего мира. Анализ образовательных стандартов, учебников и школьной практики показывает, что в курсе «Окружающий мир» раздел «Будем беречь здоровье» занимает весьма скромное место и нуждается в специальной поддержке. Эта поддержка может быть связана с более полной реализацией системного подхода в образовании. Можно выделить несколько направлений:

-углубление связи курса «Окружающий мир» с другими общеобразовательными предметами учебного плана, и прежде всего с курсом «Физическая культура». Такая интеграция позволит активизировать предметные знания учащихся для оценки конкретных ситуаций, угрожающих жизни и здоровью, определить способы выхода из них;

- более эффективного учета НРЭО;

-дополнение содержания основного естественнонаучного образования школьным компонентом в виде факультативных занятий, поддерживающих курсов с направленностью на формирование здорового образа жизни, внеурочных мероприятий.

Главной формой организации учебно-воспитательной работы по предмету «Окружающий мир» является урок. Уроки раздела «Будем беречь здоровье» проводятся в 3-м классе. Нами были разработаны уроки окружающего мира по темам: «Органы чувств», «Кожа», «Дыхание». (Конспекты даны в приложении №3)

Данные уроки реализуют следующие результаты:

- 1) Дают представление о том, что такое здоровье человека и здоровый образ жизни;
- 2) Вызывают интерес к проблеме здоровья, желание задуматься над тем, что здоровье – самое ценное достояние человека;
- 3) Формируют представление о значении питания, физической культуры, закаливания в жизни человека;
- 4) Знакомят обучающихся с вредными привычками и их влиянием на организм человека;
- 5) Воспитывают чувство заботы о собственном организме.

В настоящее время очень популярны так называемые «Уроки здоровья», которые проводятся не реже раза в месяц и относятся к внеурочной форме занятий. (Приложение №2)

Темы подбираются разные, актуальные для учеников данного класса. Например, «К нам приехал Мойдодыр!», «Если хочешь быть здоров» и другие. Дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, знакомятся или сами разрабатывают правила здорового образа жизни. В результате у детей формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил.

Для примера рассмотрим краткое содержание «урока здоровья», посвященному формированию знаний о рациональном питании. Так тема "Из чего варят каши" рассказывает детям о полезных свойствах этого

блюда, могущего стать прекрасным вариантом завтрака (очень полезно, недорого и просто в приготовлении). Однако в большинстве семей каша сегодня не входит в традиционный рацион питания, поскольку, как уверяют мамы, их дети "не любят каши". Можно ли сделать так, чтобы каша понравилась детям? На занятиях ребята узнают о том, как превратить привычную для них кашу в необычное, вкусное блюдо. Взрослый вначале рассказывает детям о том, какие добавки используются для каш (изюм, орехи, чернослив и т.д.). Затем дети при помощи специальных рисунков в тетради "готовят" для себя каши (в нарисованные тарелки ученики приклеивают наклейки с изображениями добавок или рисуют эти добавки) и придумывают им названия.

В классе может быть организован конкурс "Самая вкусная каша". По договоренности с сотрудниками столовой или с помощью родителей готовится несколько видов каш. Команды ребят, используя добавки, придумывают свои варианты каш и названия к ним, а затем угощают своих товарищей.

Одного такого занятия достаточно для того, чтобы отношение к кашам и завтраку вообще у ребят кардинально изменилось. Это блюдо станет у них одним из самых любимых, а родителям уже не нужно будет заставлять ребенка завтракать. Интересна и реакция родителей, которые обязательно заметят позитивные изменения.

Одними из важных приемов формирования знаний о ЗОЖ мы считаем домашние практические занятия. Такие занятия можно проводить вместе с родителями. Приведем для примера несколько тем, которые могут быть использованы в процессе профилактической работы с младшими школьниками.

1. Чистые руки. Задачи: показать, как правильно мыть руки; доказать, почему нужно держать руки в чистоте, когда обязательно следует их мыть.

2. Здоровые зубы. Задачи: показать на рисунке последовательность чистки зубов; почистить зубы щеткой и пастой; доказать, почему нужно чистить зубы, когда и какими пастами (детские «Чебурашка», «Я сам», «Мое солнышко», «Дракоша» и др.); составить памятку «Что любят наши зубы», «Вредно для зубов».

3. Красивые ногти. Задачи: показать на рисунке (нарисовать), как следует стричь ногти на руках и ногах; правильно подстричь ногти на руках; порассуждать, почему маленьким девочкам не следует отращивать длинные ногти, красить их лаком, носить на пальцах множество колечек.

4. Внешний вид. Задачи: выбрать на рисунках (нарисовать) варианты одежды, обуви и прически для занятий в школе, посещения театра, праздника, для дома и т.д.; показать, как следует чистить одежду и обувь, пришивать пуговицы; доказать, что всегда необходимо иметь при себе носовой платок, и пояснить для чего.

5. Я и мое здоровье. Задача: составить программу собственного «здоровьетворения» на определенное время (на месяц, четверть), включая различные мероприятия по самонаблюдению, саморегуляции и самооздоровлению.

Таким образом, формирование представлений о ЗОЖ у младших школьников в значительной степени будет зависеть от разнообразия форм учебно-воспитательной работы, которые учитель использует в своей работе.

2.2 Анализ программы формирования мотивации культуры здорового образа жизни

В результате нашей исследовательской деятельности была подобрана и проанализирована «Программа формирования мотивации культуры здорового образа жизни» выпускницы Омского государственного педагогического университета им. Керге Деевой И. А.

Программа формирования мотивации культуры здорового образа жизни у младших школьников

Здоровье ребенка – важное условие его успешности в развитии и обучении. Главные факторы, которые негативно влияют на здоровье: гиподинамия, переедание, отсутствие здоровых привычек питания. Психологи и педагоги считают младший школьный возраст самым важным с точки зрения формирования мотивации культуры здорового образа жизни. Именно в младшем школьном возрасте возможно заложить ценностное отношение к здоровому образу жизни. Именно у младших школьников наиболее эффективно формируется и воспитывается ответственное отношение к своему здоровью, умение принимать и понимать ценные для здоровья решения. Начальная школа в первую очередь формирует мотивацию культуры здорового образа жизни человека, сохраняет и укрепляет здоровье школьников.

Актуальность проблемы формирования мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников тесно связана с общепедагогическими задачами. В целом проблемы мотивации весьма характерны для деятельности начальной школы. В отсутствие сформированности мотивов здорового образа жизни проявляется отсутствие ориентации при обучении и воспитании на личностные особенности ученика (единые учебные и воспитательные планы, единообразие заданий, ориентация обучения на высокий уровень усвоения

изучаемых предметов). Все чаще отмечается значительный рост числа детей, имеющих или приобретающих «мотивационный вакуум», что отмечается педагогами и психологами. Это часто связано с тем, что у многих учащихся уровень требований, который предъявляется школой, является недостижимым из-за индивидуальных физиологических особенностей, а также связан с отсутствием интереса к его достижению.

Именно в период обучения ребёнка в начальной школе, когда нет сформированной необходимости в здоровом образе жизни, наиболее важно формировать предпосылки мотивации. К окончанию обучения в начальной школе мотивация приобретает определённую форму, что делает её личностным устойчивым качеством ученика. Кроме того, устойчивая внутренняя мотивация к ведению здорового образа жизни является личностным Универсальным Учебным Действием (УУД). Согласно требованиям, Федерального Государственного Образовательного Стандарта (ФГОС), педагог обязан формировать УУД.

Мотив - это важный побудитель деятельности, который складывается под влиянием определенных условий жизни человека и его соответствующей активности. Мотивационная готовность к формированию культуры здорового образа жизни состоит из: - положительных представлений о здоровом образе жизни; желания вести здоровый образ жизни; -сформированной позиции здоровой личности.

Цель программы: сформировать такие условия организации воспитания и обучения, которые будут способствовать повышению уровня мотивации к формированию культуры здорового образа жизни у младших школьников. Также данные условия будут способствовать формированию социально- адаптированного человека, обладающего развитым ценностным отношением к здоровью, с привычкой к здоровому, активному образу жизни через посредство рациональной организации деятельности учителя, эффективного использования здоровьесберегающих технологий.

Задачи программы:

- сформировать мотивы необходимости ведения здорового образа жизни;
- содействовать удержанию внутренней позиции ученика;
- сформировать представление о влиянии негативных и позитивных факторов на его здоровье, также учитываются те представления, которые получают учащиеся в процессе общения в сети Интернет, просмотра телепередач;
- мотивировать школьников осознанно выбирать такие действия, которые позволяют сохранять и укреплять здоровье;
- сформировать представление о негативных факторах риска здоровья (инфекционные заболевания, переутомления, пониженная двигательная активность), о причинах возможных зависимостей от алкоголя, наркотиков, табака и различных психоактивных веществ, их вредном влиянии на здоровье человека;
- научить исполнять необходимые правила личной гигиены и сформировать готовность самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- дать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, способствовать самостоятельному анализу своего режима дня, самоконтролю;
- научить простым навыкам эмоциональной разгрузки;
- научить навыкам позитивного коммуникативного общения;
- формировать представление о здоровом питании, режиме питания, полезных и вредных продуктах;
- дать представление о главных элементах здорового образа жизни и культуры здоровья;
- сформировать у школьников основы безопасности жизнедеятельности.

Эти задачи рассматриваются нами как некий единый комплекс, ведь целостное воздействие на личность ребенка приведет к формированию требуемых психологических компонентов, устойчивым положительным изменениям.

Программа формирования мотивации культуры здорового образа жизни на ступени начального общего образования учитывает те факторы, которые оказывают важное влияние на состояние здоровья детей, запросов семьи и их родителей:

- неблагоприятные экологические и социальные условия;
- факторы риска, которые могут быть в образовательных учреждениях, которые способствуют дальнейшему ухудшению здоровья школьников к моменту окончания обучения;
- реакция на воздействия с учетом временного разрыва между воздействием и результатом, который может быть достаточно большим, часто на несколько лет;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- психологические особенности отношения младших школьников к своему здоровью, которые существенно отличаются от проявления у взрослых, что связано с тем, что у детей нет опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьезными хроническими заболеваниями) и отношением ребёнка к болезни как ограничению свободы. Максимально эффективным путём формирования мотивации культуры здорового образа жизни является организуемая и направляемая взрослыми самостоятельная работа, которая способствует успешной и активной социализации ребёнка в школе, которая развивает способности знать и понимать своё состояние, знать варианты и способы рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Принципы построения программы:

- Принцип целостности развития- реализуется целостность самосознания ребенка, что помогает строить позитивное будущее, усиливает значение всех прошлых этапов жизни в позитивном ключе.

- Принцип позитивности - формирование положительной атмосферы сотрудничества и помощи.

- Принцип индивидуального подхода - учет психологического своеобразия школьников.

- Принцип развития и саморазвития личности - активизация способности к саморегуляции, самопознанию и самоусовершенствованию.

Формы работы:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия - начальная и контрольная диагностика сформированной мотивации к ведению здорового образа жизни. Результаты помогут скорректировать при необходимости программу, а также при беседе с родителями и учителями.

- анкетирование родителей - работа с родителями школьников, которые участвуют в реализации программы;

- просвещение родителей в различных формах;

Принципы проведения занятий:

- цикличность,
- доступность,
- проблемность,
- системность,
- наглядность,
- развивающий и воспитательный характер учебного материала.

Мотивационный компонент представлен в занятиях в виде:

- создания позитивного образа здорового человека;
- игровые формы занятий;
- закрепления необходимых образцов ролевого поведения.

О результативности проведенных занятий можно судить при:

- все более возрастающем интересе к занятиям у школьника;
- повышении активности участников занятий,
- проявлении желаний сотрудничества.

Мотивационно готовым к формированию здорового образа жизни является такой школьник, у которого в сформированном виде наблюдаются черты зрелой "внутренней позиции", которые будут проявлены в следующем:

- школьник желает вести здоровый образ жизни и переживает при отсутствии такой возможности;
- осознает пользу ведения здорового образа жизни;
- сформирована широкая мотивация ведения здорового образа жизни;
- хватает силы воли для преодоления трудностей;
- ребенок может объяснить смысл ведения здорового образа жизни.

Определяющим моментом успешного формирования культуры является сформированность внутренней мотивации.

Ожидаемые результаты:

- сформированность "внутренней позиции ученика";
- возникновение эмоционально- положительного отношения к здоровому образу жизни;
- повышение мотивационной готовности школьников к ведению здорового образа жизни;
- качественно новый уровень самосознания.

Мотивация оказывает наибольшее влияние на качество формирования культуры здорового образа жизни.

Таким образом:

- 1) мотивация есть главный компонент образовательной деятельности;

2) именно через мотивацию педагогические цели быстрее превращаются в личностные цели школьников;

3) определённое отношение учащихся к формированию здорового образа жизни формируется через мотивацию, происходит осознание ценностной значимости для личностного развития.

Формирование мотивации ведения здорового образа жизни в младшем школьном возрасте одна из главных проблем современной школы. Ее актуальность также связана с введением ФГОС, и обновлением содержания обучения.

Процесс повышения мотивации формирования здорового образа жизни у младших школьников будет более эффективен, если психологи и педагоги будут применять разнообразные приёмы, формы, методы; а также будут учитывать следующие элементы современного обучения и воспитания как дифференцированный подход, формирование ситуации успеха, сказкотерапия, разнообразные приёмы работы.

Содержание деятельности учителя в начальной школе по формированию мотивации культуры здорового образа жизни

Содержание урочной деятельности

Выполнение учебных заданий, изучение учебного материала по здоровому образу жизни, знакомство с возможными опасностями, которые угрожают здоровью людей. Применение образовательных технологий, построенных на личностно- ориентированных подходах, партнёрстве ученика и учителя (технология оценивания учебных успехов – правила «самооценка»проблемный диалог, продуктивное чтение, «право отказа от текущей отметки, право передачи контрольных работ»), – обучение в не агрессивной, не стрессовой, психологически комфортной, среде.

Физкультура– знакомство с комплексами упражнений, привитие разнообразных навыков двигательной активности, спортивных игр, осознание необходимости двигательной активности для укрепления здоровья.

Окружающий мир– изучение устройства человеческого организма, возможные угрозы для здоровья в повседневной деятельности и поведении людей, способы сбережения здоровья, вопросы правильного питания.

Технология– изучение правил техники безопасности. Получение позитивного опыта укрепления и сбережения здоровья в процессе учебной работы, чередование умственной и физической активности в процессе учёбы.

Содержание внеурочной деятельности

Ознакомление с правилами здорового образа жизни, укрепления здоровья, взаимосвязи здоровья физического, психического и здоровья общества, семьи в ходе различных добрых дел (мероприятий):

- классные часы, беседы,
- коллективно-творческие дела,
- туристические походы (развитие выносливости, интерес к физической активности);
- экскурсии, видеопутешествия по знакомству с людьми, их образом жизни, укрепляющим или губящим здоровье;
- спортивные праздники, подвижные игры (и с родителями);
- занятия в спортивных секциях;
- встречи-беседы с интересными людьми, ведущими активный образ жизни (путешественники, любители активного отдыха), сумевшими сохранить хорошее здоровье в сложной ситуации (преклонный возраст, травма и т.п.), с представителями профессий, предъявляющих высокие требования к здоровью, со спортсменами–любителями и профессионалами.

Общественные задачи (внешкольная деятельность)

Опыт ограждения своего здоровья и здоровья близких людей от вредных факторов окружающей среды:

- организация коллективных действий (семейных праздников, дружеских игр) на свежем воздухе, на природе;

– соблюдение правил личной гигиены, чистоты тела и одежды, корректная помощь в этом младшим, нуждающимся в помощи;

– составление и следование здоровьесберегающему режиму дня – учёбы, труда и отдыха;

–противодействие (в пределах своих возможностей) курению в общественных местах, пьянству, наркомании.

– отказ от вредных для здоровья продуктов питания, стремление следовать экологически безопасным правилам в питании, ознакомление с ними своих близких.

Тематика здоровьесберегающих бесед

- Общее понятие об организме человека
- Чем человек отличается от животного
- Двигательная активность
- Рациональный отдых
- Классная комната
- Предупреждение простудных заболеваний
- Режим дня
- Правильная посадка за партой
- Личная гигиена, уход за телом
- Уход за зубами
- Закаливание
- Физический труд и здоровье
- Как сохранить хорошее зрение
- Предупреждение травм и несчастных случаев
- Роль витаминов для роста и развития человека

Основные формы работы во внеурочной деятельности:

- практические и учебные игры
- викторины
- индивидуальное консультирование психологом
- конкурсы

- экскурсии
- проекты
- утренники
- занимательные беседы
- оздоровительные минутки
- встречи с инспектором ГИБДД и т.д.

Нами планируются следующие результаты:

1. Формирование ценностного отношения к здоровью (сформировано ценностное отношение к здоровью, есть элементарные представления о здоровом образе жизни, которые принимаются)

2. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры в школе (соответствует состояние помещений различным нормам санитарно-гигиеническим, пожарными и пр.).

3. Целесообразная организация учебного и воспитательного процесса (соблюдение всех требований к объему и содержанию учебного материала)

4. Организация оздоровительной работы (ведение работы с учащимися разных групп здоровья, целесообразное распределение нагрузки на уроках физической культуры).

ВЫВОДЫ ПО II ГЛАВЕ

Анализ образовательных стандартов, программы и учебников по предмету «Окружающий мир» (УМК «Школа России») позволили определить формы организации учебно-воспитательной работы, направленной на укрепление здоровья и формирование представлений о здоровом образе жизни у младших школьников, к которым относятся уроки, внеурочные занятия и домашняя работа.

Нами были составлены методические разработки уроков раздела «Будем беречь здоровье», внеурочных занятий «Уроки здоровья» и заданий для домашней практической деятельности по теме «Я и мое здоровье». Эти формы организации познавательной деятельности младших школьников будут способствовать формированию представлений о здоровом образе жизни.

Проблема формирования мотивации в младшем школьном возрасте определяется тем, что именно в период обучения ребёнка в начальной школе, когда необходимость в здоровом образе жизни еще не сформирована, важно создать предпосылки формирования мотивации. К концу обучения в начальной школе придать мотивации определённую форму, то есть сделать её устойчивым личностным качеством ученика.

Мы ожидаем, что значимость для младших школьников ценности здорового образа жизни повысится, если в учебно-воспитательный процесс начальной школы внедрить программу формирования мотивации культуры здорового образа жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научной и специальной литературы по проблеме здоровья, практический опыт здоровьесберегающего образования в нашей стране показывает, что сохранение здоровья российских школьников в настоящее время выдвигается в число приоритетных задач образования.

Проблема культуры здоровья и здорового образа жизни занимали важное место в работах психологов, педагогическом наследии выдающихся ученых, философов из древнейших времен до наших дней. Анализ наследия выдающихся педагогов, философов, врачей разрешает сделать вывод о том, что обязательным условием эффективного обучения саморазвитию личности есть формирование культуры здоровья.

Задачей образовательных учреждений является полноценная подготовка школьника к самостоятельной жизни, а не доведение его без болезней до последнего звонка. И мотивация школьников к здоровому образу жизни, к культивированию в себе общей культуры здоровья играет здесь очень большую роль.

На основании рассмотренного теоретического материала по формированию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников, было выяснено, что здоровый образ жизни можно охарактеризовать как активную деятельность людей, направленную на улучшение и сохранение своего здоровья.

Изучив психологические и физиологические основы формирования представлений о ЗОЖ у младших школьников, мы выявили, что младший школьный возраст - период интенсивного роста и развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, проводимых в школах. У младших школьников преобладает конкретно-образное мышление. Поэтому формирование

образных представлений о ЗОЖ является главной задачей учителя на уроках по изучению окружающего мира.

В требованиях ФГОС НОО определены показатели здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций. Рассмотрев условия, необходимые для формирования здорового образа жизни в системе образования, мы сделали вывод, что основными направлениями охраны и укрепления здоровья учащихся являются формирование ценности здоровья и здорового образа жизни в деятельности образовательной организации; нормализация учебной нагрузки; подготовка и повышение квалификации педагогических кадров; разработка и внедрение инновационных программ, направленных на охрану и укрепление здоровья детей, их полноценное развитие.

Мы предлагаем обратить также внимание на формирование мотивации культуры здорового образа жизни. Именно формирование мотивационного компонента является особенно значимым для здоровьесберегающей деятельности педагога. Формирование мотивации для детей очень значимо. При сформированной мотивации, учащиеся осознают необходимость здорового образа жизни; у них появляется сформированная позиция здоровой личности. Культура здорового образа жизни человека есть один из результатов социализации личности в общественной среде. Если говорить о разработке содействия здоровьесбережению личности в условиях педагогического образования, то очевидна необходимость аккумуляции, интеграции всех обозначенных выше методологических подходов: системного, деятельностного, личностно-ориентированного, и аксиологического, важна синергия сущностных позиций каждого из этих методологических подходов. Здоровьесберегающая деятельность – это деятельность, которая направлена на сохранение и упрочение здоровья участников образовательного процесса (Е.А. Леванова, П.Н. Пасюков), на формирование здорового образа жизни воспитанников и всего коллектива

(В.В. Колбанов), на создание здоровьесберегающего пространства образовательного учреждения (Э.Н. Вайнер), т.е. деятельность, направленная на создание оптимальных условий для сохранения, укрепления и формирования здоровья всех участников образовательного процесса в образовательном учреждении. [24]

Мотивация - научно-педагогическая категория, которая крайне важна для формирования цели обучения. Мотивация объясняет целенаправленность действия, организованность и устойчивость целостной деятельности, направленной на достижение определенной цели. Приобщение человека к ЗОЖ следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Забота о здоровье, его укреплении должна стать ценностным мотивом, формирующим, регулирующим и контролирующим образ жизни человека. Образ жизни каждого человека определяет его представления о смысле жизни, отношение к окружающему миру, к себе, к своему здоровью. Доказано, что никакие пожелания, приказы, наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если всем этим не управляет осознанная мотивация здоровья. Мотивация здоровья формируется на базе двух важных принципов — возрастного, согласно которому воспитание мотивации здоровья необходимо начинать с раннего детства, и деятельностного, по которому мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, т.е. формировать новые качества путем упражнений.

Таким образом, цель работы была достигнута. Составленные методические разработки уроков, внеурочных и домашних занятий, на которых формируются представления о ЗОЖ, могут быть использованы учителями начальных школ.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Амосов Н.М. Эксперимент по преодолению старости / Н. М. Амосов. - М.: АСТ, 2003. - 128с.
2. Ананьев, В.А. Введение в психологию здоровья: Учебное пособие/Ананьев, В.А- СПб.: Питер, 1998. –312 с.
3. Биофайл: Научно-информационный журнал [Электронный ресурс]//Режим доступа: <http://biofile.ru/bio/20925.html>.
4. Большая медицинская энциклопедия//Изд. «Эскимо», 2007.-864с.
5. Большая советская энциклопедия. Определение здоровья [Электронный ресурс]-режим доступа: <http://bse/sci-lib.com/>.
6. Бордовская, Н.В. Современные образовательные технологии: учебное пособие /коллектив авторов; под ред. Бордовская, Н.В. –2-е изд., стер. – М.: НОРУС, 2013. – 432 с.
7. Варламова, С.И. Здоровье наших учеников / С.И. Варламова // Начальная школа. - 2003. - № 2.-С.65-66.
8. Гречаная, Т.Б. Полезные привычки: пособие для учителя/Т.Б. Гречная, Л.Ю. Иванова, Л.С. Колесова.-М.:Москва, 2009.
9. Григорьев, Д.В., «Программы внеурочной деятельности. Игра. Досуговое общение//пособие для учителей общеобразовательных
10. Григорьева, Е.В. Методика преподавания естествознания: учебное пособие.-Ч.,2015
здоровьесберегающей деятельности в школе / Крутиков, М.А. // Школа: история и современность. Межвузовский сборник научных трудов. – Вып. 3. – Липецк: ЛГПУ, 2012.- 116с.
11. Касперович, Е. В. Проблемы в формировании здорового образа жизни / Е.В. Касперович // Здоровый образ жизни : сб. ст. Вып. 3 / редкол. : В. М. Киселев (отв. ред.) [и др.]. - Мн. : БГУ, 2011. - С. 5-6

12. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе (1-4 классы)/ В.И. Ковалько.-М.:ВАКО, 2004.- 296с.
13. Крутиков, М.А. Подготовка будущего учителя к
14. Лободина, Н.В. Здоровьесберегающая деятельность: пособие для учителя /Лободина, Н.В., Чурилова Т.Н.-М.:Просвещение 2015.
15. Лобыкина, Е.Н. Научно-организационные подходы в области пропаганды знаний о рациональном питании// Здоровоохранение
16. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений –М.: Академия, 2012. – 192 с
17. Мохнач, Н. Н. Валеология/ Конспект лекций Мохнач, Н.Н.- Ростов н/Д.: Феникс,2004.- 253 с.
18. Никифоров, Г.С. Психология здоровья/Никифоров, Г.С – СПб.: Питер, 2006 – 607 с.
19. Педагогическая копилка: Учебно-методический кабинет [Электронный ресурс]//Режим доступа:<http://ped-kopilka.ru/>.
20. Плешаков А.А. Окружающий мир. – М.: Просвещение: Учеб. для общеобразоват. учреждений в 2 ч./Плешаков,А.А., 2011. – 1 – 4 класс.
21. Плешаков, А.А. Поурочные разработки по предмету окружающий мир 1 класс: Пособие для учителя// -М.: Просвещение, 2012.-336с.
22. Плешаков, А.А. Поурочные разработки по предмету окружающий мир 2 класс:Пособие для учителя// -М.: Просвещение, 2012.-315с.
23. Плешаков, А.А. Поурочные разработки по предмету окружающий мир 3 класс:Пособие для учителя// -М.: Просвещение, 2014.-418с.
24. Плешаков, А.А. Поурочные разработки по предмету окружающий мир 4 класс:Пособие для учителя// -М.: Просвещение, 2012.-345с.
25. Плешаков, А.А. Рабочая тетрадь – М.: Просвещение: Пособие для
26. Попова, И.П. Поведение в отношении здоровья и материальное положение: гендерные аспекты (на данных лонгитюдного опроса) //

Здравоохранение Российской Федерации.-2009.- № 1.- С. 47-50

27. Потемкина, А.В. Формирование здорового образа жизни: опыт библиотек, работающих с молодежью / Потемкина, А.В // РГБМ. – 2011.- 50с.

психологические установки и упражнения/Н.Ю. Синягина, И.В., Кузнецова.-М.:Владос,2012.-112с.

Российской Федерации/ Хвостова, О.И., Колтун, В.З., Рузаев, Ю.В.- 2007.- С. 32-36.

28. Рымкевич, В. В. Лицейстам - здоровый образ жизни / В.В. Рымкевич // Здоровый образ жизни : сб. ст. Вып. 3 / редкол. : В. М. Киселев (отв. ред.) [и др.]. - Мн. : БГУ, 2011. - С. 42-43.

29. Секач, А.С. Выбери здоровый образ жизни!. / А.С. Секач, И.М. Егорова. - Мн.: 2006. - 22 с.

30. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей:

31. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Смирнов, Н.К. –М., АРКТИ, 2011.- 120 с.

32. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы.М.:АРКТИ,2011.-268с.

33. Соловьев, Д.П. Здоровый образ жизни / Д.П. Соловьев. // Здоровый образ жизни : сб. ст. Вып. 9 / редкол. : В. М. Киселев (отв. ред.) [и др.]. - Минск : БГУ, 2013. - С. 15-20

34. Устав (Конституция) Всемирной Организации Здравоохранения [Электронный ресурс]-режим доступа <http://docs.cntd.ru/document/901977493>

учащихся общеобразоват. учреждений в 2 ч/Плешаков, А.А., 2015. – 1 – 4 класс.

учреждений/Григорьев, Д.В., Куприянов Б. В.-М.:Просвещение 2013.- 223с.

35. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования//М.:Просвещение, 2013г.-31с.
36. Федеральный закон. Закон об образовании РФ [Электронный ресурс]- режим доступа <http://www.federalniy-zakon.ru/zakon-ob-obrazovanii-rf-poslednyu-redaksiya-2015/>.
37. Федотова, О. Н., Окружающий мир. 2 кл.: тетрадь для самостоятельной работы № 1, 2. М.: 2009
38. Федотова, О. Н., Окружающий мир. 2 кл.: учебник: в 2 ч./ Федотова, О. Н., Трафимова Г. В., Трафимов С. А. // М.: Академкнига/Учебник, 2010.
39. Федотова, О. Н., Окружающий мир. 2 кл.: хрестоматия. М.: 2009
40. Фёклин С.И. Новая модель развития школы в России: методическое пособие / С. И. Фёклин. - 2-е изд., перераб. - М.: Арсенал образования, 2011. - 128 с.
41. Шорыгина, Т.А. Беседы о здоровье: методическое пособие/Т.А.Шорыгина.-М.:ТЦ Сфера,2014-64с.

Конспект урока на тему: «Наше питание. Органы пищеварения»

План урока

Организационный момент.

Актуализация знаний учащихся и постановка проблемы.

Открытие новых знаний

Закрепление полученных знаний.

Подведение итогов.

Ход урока

Организационный момент.

Доброе утро! Добрый день! Доброго здоровья! Когда мы произносим эти слова, то искренне желаем тем, с кем встречаемся, добра, радости, здоровья. Сегодняшнюю нашу встречу я предлагаю провести в виде передачи «Здоровье». Давайте представим себе, что мы в студии, в прямом эфире. Ведущей программы буду я. Все вы становитесь участниками и экспертами программы

Определение темы и целей.

Чтобы определить тему нашей передачи, постарайтесь вспомнить все наши встречи и ответить на вопросы.

Основная функция скелета. (опора)

Основная функция мышц. (движение)

Самые твердые детали нашего организма. (кости)

У здорового человека она прямая и правильная. (осанка)

Белые нити – проводники сигналов мозга. (нервы)

Тренируя мышцы, мы обретаем её (сила)

Прочная коробка для головного мозга. (череп)

(Тема урока)

Мы сегодня поговорим о правильном питании, о составе продуктов, о тех веществах, которые необходимы нашему организму.

3. Проверка домашнего задания.

Давайте вспомним, в какой последовательности пища проходит по органам пищеварения? Откройте ваши тетради, с.63, № 4. Я называю орган, а вы с помощью цифр, которые лежат у вас на столах, покажите его номер.

пищевод 2.глотка 3

кишечник 1.ротовая полость 4.желудок 5

- Расскажите, что происходит с пищей, когда она попадает в тот или иной орган пищеварения.

(органы пищеварения на доске) Рассказы детей.

Изучение нового материала.

- Как вы думаете, для чего нужно есть?

Чтобы расти, двигаться, выполнять различные задачи и т.д.

Что может случиться, если человек не будет долго есть?

Организм человека начинает расходовать вещества, которые в виде запасов находятся в теле. Человек худеет. Без пищи человек может прожить месяцы, но кроме твердой пищи человеку нужна вода. Без нее человек погибнет через 3-4 дня происходит обезвоживание. Тело человека состоит почти на 70% из воды.

Итак, чтобы нормально расти и развиваться, человеку нужно питаться. Вся жизнь человека связана с непрерывным обменом веществ, происходящим в организме. Давайте выясним, какие полезные вещества необходимы организму человека для его роста и развития. Давайте послушаем наших экспертов.

Сообщения учащихся, заранее подготовленных *(с табличками)*

Белки

1. А можно вырасти за 2 недели?

Вед.: Конечно, вы растёте постоянно, особенно летом, но за две недели можно вырасти только на несколько миллиметров.

1. За год я вырос на 10 сантиметров. Мама говорит, это потому, что я

стал есть больше мяса.

Вед.: Мама права. Для роста нашему организму требуются белки, которые являются основным «строительным материалом» для тела человека. Они составляют почти пятую часть веса тела человека. Больше всего белков содержится в продуктах животного происхождения: мясных, рыбных и молочных.

А разве в растениях нет белков?

Вед.: Конечно, есть. Особенно много их в фасоли, чечевице, бобах, сое, гречневой крупе, орехах. Блюда, приготовленные из этих растительных продуктов, очень вкусные и полезные.

Практическая работа.

Жиры.

Какие ещё питательные вещества содержатся в нашей пище?

Вед.: В большинстве продуктов кроме белков есть жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины.

Жиров, конечно, много в масле.

Вед.: Да, ты прав. Сливочное и растительное масло почти полностью состоят из жиров. Но жиры есть и в молочных продуктах, и в мясе.

А разве жиры полезны? Моя мама в магазине всегда выбирает нежирное мясо.

Вед.: Жиры необходимы любому человеку, они – основной источник энергии. Без неё человек не смог бы работать, учиться, заниматься спортом. Кроме того, жиры помогают сопротивляться болезням. Жиры бывают растительные и животные. Но очень много жирной пищи есть вредно, поэтому твоя мама права, покупая постное мясо.

Практическая работа.

Углеводы.

Я очень люблю сладости. Интересно, а в них есть белки и жиры?

Вед.: Конечно есть. Но больше всего в них углеводов. Именно они придают любимым лакомствам сладкий вкус. А вот сахар состоит только

из углеводов. Углеводы, как и жиры, являются для нашего организма источником энергии. Их много в овощах, фруктах, ягодах, хлебе, крупе.

Практическая работа.

Витамины и минеральные вещества.

1. Но в овощах, фруктах и ягодах есть ещё и витамины.

Вед.: Правильно. А вы знаете, что слово «витамины» обозначает «дающие жизнь»? Кстати, витамины есть не только в растительной пище, но и в молоке, масле, мясе, рыбе. Кроме того, почти во всех продуктах есть и минеральные вещества, очень важные для здоровья.

Закрепление материала.

Суточное потребление этих питательных веществ различно, в возрастает в зависимости от возраста человека. Перед вами таблица нормы потребления питательных веществ ребенка в сутки в зависимости от возраста.

(таблица на доске)

Найдите строку вашего возраста и ознакомьтесь со своей нормой. Но как узнать, какое количество питательных веществ находится в продукте. Об этом скажет его этикетка. Рассмотрите этикетки на своих столах. Внесём данные продуктов в таблицу на с. 62.

Проверка (*таблица*)

В здоровом рационе человека преобладают зерновые, овощи и фрукты, доля мясных и молочных продуктов снижена, а жиров и сладостей – ограничена. Всё это можно изобразить в виде пирамиды.

(пирамида здоровья на доске, вывод)

А теперь давайте выясним, какие же продукты мы считаем полезными, а какие нет.

Игра «Съедобное – несъедобное»

Я называю продукты, а вы *топаете*, если продукт разрушает здоровье, *хлопаете*, если он укрепляет здоровье.

Рыба, пепси, кефир, газированная вода, чипсы, геркулес,

жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб, попкорн, гречневая крупа.

Среди картинок выберите полезные продукты и я вам открою их секрет.

.....морковь, свёкла, капуста, яблоко, апельсиновый сок. Из этих продуктов можно приготовить салат «Метёлка». Все продукты используются в свежем виде, натираются на крупной тёрке и заправляются апельсиновым соком. Полученный салат способствует очищению кишечника.

Карточка на доске (исключение продуктов, салат)

1) Так каким же должно быть наше питание? Давайте сформулируем основные правила питания.

Соберите пословицы и скажите, как вы их понимаете.

<i>Сладостей тысячи, а здоровье одно</i>	<i>Овощи, фрукты- полезные продукты.</i>	<i>Будешь «Колу» пить, смотри, растворишься изнутри.</i>	<i>Будешь кушать «Сникерс» сладкий, будут зубы не в порядке.</i>
--	--	--	--

Прочитайте правила питания, зачеркните неверные правила, покажите под какими они номерами.

Карточки.

<i>1. нужно есть разнообразную пищу.</i>	<i>1. пища не должна быть сильно горячей.</i>	<i>1. обязательно перед школой завтракать.</i>	<i>1. переедание очень вредно для здоровья.</i>
<i>2. булочек и сладостей есть побольше.</i>	<i>2. полезно принимать пищу на ходу или у компьютера, телевизора.</i>	<i>2. ужинать нужно не позднее, чем за 2 часа до сна.</i>	<i>2. достаточно питаться 1 раз в день.</i>
<i>3. не надо есть много жареного, копчёного, солёного, острого.</i>	<i>3. нужно соблюдать режим питания.</i>	<i>3. перед сном старайтесь есть чипсы, кириешки, запивая колой.</i>	<i>3. чтобы быть здоровым, очень важно правильно питаться.</i>

5. Итог урока, выставление оценок.

- Наша передача подходит к концу.
- Чем интересна была для вас наша программа?
- Что вам захотелось поменять в своём питании?

«Уроки здоровья»

В классе может быть организован конкурс "Самая вкусная каша". По договоренности с сотрудниками столовой или с помощью родителей готовится несколько видов каш. Команды ребят, используя добавки, придумывают свои варианты каш и названия к ним, а затем угощают своих товарищей.

Как показывает практика, одного такого занятия достаточно для того, чтобы отношение к кашам и завтраку вообще у ребят кардинально изменилось. Это блюдо становится у них одним из самых любимых, а родителям уже не нужно заставлять ребенка завтракать. Интересна и реакция родителей, которые отмечают: "Мы сами многое узнали для себя", "Я тоже не любил(а) кашу, но теперь с удовольствием ем ее вместе с сыном".

Одними из важных приемов формирования знаний о ЗОЖ мы считаем практические занятия.

Такие занятия можно проводить вместе с родителями. Некоторые задания могут быть рекомендованы для домашней работы. Приведем для примера несколько тем, которые могут быть использованы в процессе профилактической работы с младшими школьниками.

1. Чистые руки. Задачи: показать, как правильно мыть руки; доказать, почему нужно держать руки в чистоте, когда обязательно следует их мыть.

2. Здоровые зубы. Задачи: показать на рисунке последовательность чистки зубов; почистить зубы щеткой и пастой; доказать, почему нужно чистить зубы, когда и какими пастами (детские «Чебурашка», «Я сам»,

«Мое солнышко», «Дракоша» и др.); составить памятку «Что любят наши зубы», «Вредно для зубов».

3. Красивые ногти. Задачи: показать на рисунке (нарисовать), как следует стричь ногти на руках и ногах; правильно подстричь ногти на руках; порассуждать, почему маленьким девочкам не следует отращивать длинные ногти, красить их лаком, носить на пальцах множество колечек.

4. Внешний вид. Задачи: выбрать на рисунках (нарисовать) варианты одежды, обуви и прически для занятий в школе, посещения театра, праздника, для дома и т.д.; показать, как следует чистить одежду и обувь, пришивать пуговицы; доказать, что всегда необходимо иметь при себе носовой платок, и пояснить для чего.

5. Я и мое здоровье. Задача: составить программу собственного здоровьесотворения на определенное время (на месяц, четверть), включая различные мероприятия по самонаблюдению, саморегуляции и самооздоровлению.

Методика «Рисуй и пиши»

Методика «Рисуй и пиши» очень нравится младшим школьникам. Такой способ самопознания учит их анализировать собственный опыт, размышлять по поводу своих действий и желаний.

Литературное чтение также может быть использовано в качестве метода формирования знаний о ЗОЖ. Для примера приведем краткое содержание урока, посвященного произведению М. Твена «Приключения Тома Сойера». В ходе урока педагогом могут быть поставлены следующие цели: Познакомить с отрывком из романа М. Твена, учить анализировать поступки героев; развивать навык осознанного чтения, речь учащихся, внимание, воображение; воспитывать негативное отношение к вредным привычкам, в частности к курению.

Для чтения предлагается отрывок, в котором описывается первый опыт курения трубки главным героем и его другом Джо. Перед чтением заранее подготовленные ученики рассказывают о табаке. После чтения отрывка по цепочке сильными учениками педагог задает вопросы и

выслушивает ответы учеников:

У. Как вы думаете, почему Джо пошел искать ножик, а Том пошел ему помогать? Как говорил Джо? А Том? Прочитайте.

Найдите в тексте и прочитайте, где и в каком состоянии нашел мальчиков Гек?

Дети отвечают.

- Что же произошло в детском организме? Прочитайте об этом в тексте.

На доске:

- * Побледнение кожных покровов (нарушение работы сердечнососудистой системы).

- * Тошнота, головокружение, слабость мышц (реакция нервной системы).

- * Рвота (невосприятие табака пищеварительной системой).

- * Плохое состояние зубной эмали (появление микротрещин из-за перепада температур, так как температура табачного дыма - 55-60°C, что на 40 °C выше, чем температура поступающего в рот воздуха)

Перед началом игр учитель провозглашает вслух девиз - "Профилактика старенья - в бесконечности движенья". Любимое занятие всех детей - бегать, прыгать, играть. Сегодня мы приглашаем поиграть и бабушек. Первая игра называется "Кольцеброс".

Правила игры.

У одной из бабушек в руках держатель. У каждого ученика по три кольца. По очереди дети бросают кольца. Количество попаданий соответствует количеству очков.

Вторая игра называется "Поезд". Правила игры.

По сигналу учителя каждая команда должна на полу составить "поезд", используя содержимое карманов, одежду, обувь и т.д.

Исключается помощь болельщиков. Побеждает команда, которая первой дошла до учителя.

Подводятся итоги игр, подсчитывается количество очков.

Во-вторых, интеллектуальные игры, закрепляющие основные понятия, представления, знания по проблематике здорового образа. Примером такой игры может быть игра «Отгадай слово». Рассмотрим содержание этой игры:

1. Переставляя буквы, разгадайте слова и расскажите, что помогает человеку быть здоровым.

На доске:

2. Движение, прогулка, режим, правильное питание и, конечно, осторожность. Одна из форм поддержания здоровья - это движение. Движение - это жизнь. Человек, который мало двигается, быстро стареет, полнеет, дряхлеет. Ведь недаром

Люди с самого рожденья.

Жить не могут без движенья.

- Прогулка необходима для снятия стресса, поддержания хорошего настроения, встречи с друзьями, отдыха. Закончи свой день прогулкой, поиграй несколько часов на воздухе, и ты сразу почувствуешь, что стал бодрым, а учеба пошла успешнее.

- Правильное питание - залог долголетия. Неправильное питание приводит к болезням.

- Человек должен быть внимательным и осторожным повсюду: в быту, на улице, на производстве, при обращении с животными. Осторожность - одно из важнейших качеств человека, продлевающих его жизнь.

- Режим необходим, как воздух. Правильное распределение времени в течение всего дня снимает утомляемость всего организма, повышает его работоспособность.

В-третьих, игры с использованием элементов психодрамы или театрализованного проигрывания ситуаций, закрепляющие ролевые стереотипы (умения сказать «нет!» в критической ситуации, формирования навыков общения, критического осмысления вредных привычек и т.п.).

В-четвертых, долговременные ролевые игры, в которых и строятся вся проектная деятельность «больших» и «малых» коллективных творческих дел.

Особо следует отметить интеллектуальные игры, весьма привлекательные для ребенка как юного телезрителя. Правила не требуют особых разъяснений, ибо каждый из участников мог смотреть их по телевизору. Речь идет о «брейн-ринге», КВНах, «Поле чудес», «Что, где, когда», «Счастливый случай», «О, счастливчик». Стимулом в таких играх, конечно, не может быть материальное вознаграждение, но система поощрительных баллов при правильной педагогической инструментровке весьма эффективна.

Фрагменты конспектов уроков по разделу «Будем беречь здоровье»

Тема №1 «Органы чувств»

Цель (предметные результаты): создать условия для уточнения представления об органах чувств и для выяснения, какой орган чувств самый главный.

Метапредметные:

Познавательные УУД:

1. Ориентироваться в информационном материале предлагаемого учебного материала, осуществлять поиск необходимой информации при работе над предлагаемыми заданиями;
2. Строить небольшие природоведческие сообщения в устной форме; строить рассуждения о доступных наглядно-воспринимаемых природоведческих отношениях.

Регулятивные УУД:

1. Принимать учебную задачу, соответствующую этапу обучения; понимать выделенные ориентиры учителя действия в учебном материале; осуществлять первоначальный контроль своего участия в доступных видах познавательной деятельности;
2. Принимать разнообразные учебные задачи; находить варианты решения учебной задачи в сотрудничестве с учителем; первоначальному умению выполнять учебные действия в устной и письменной речи; осуществлять пошаговый контроль своих действий под руководством учителя.

Личностные УУД:

1. положительное отношение к изучению математики; уважение к мыслям и настроениям другого человека.
2. Первичных умений оценки ответов одноклассников на основе заданных критериев успешности учебной деятельности.

Коммуникативные УУД:

1. Принимать работу парами и группами; воспринимать различные точки зрения; принимать задаваемые вопросы; контролировать свои действия;

2. Применять простые речевые средства для передачи своего мнения; следить за действиями других участников учебной деятельности.

Задачи:

- Формировать представление об органах чувств и их роли в жизни человека;
- Развивать интеллектуальные и практические умения детей; развивать валеологические навыки, связанные с заботой о собственном здоровье;
- Учить детей наблюдательности, развивать воображение и делать выводы;
- Воспитывать санитарно-гигиенические навыки ухода за органами чувств.

Методы:

*рассказ,

*беседа,

*самонаблюдение,

*экспериментирование,

*игра,

*логические рассуждения.

Вид урока: урок – исследование.

Основные понятия: органы чувств

Форма работы: фронтальная, групповая

Планируемый результат:

Знать:

- названия органов чувств;
- признаки органов чувств. Уметь:
- определять и формулировать тему и цель урока с помощью учителя;
- различать группы органов чувств;
- ставить опыты с помощью учителя;
- формулировать результат опыта;
- устанавливать взаимосвязь результатов опыта и темы урока.

Здравствуйте, уважаемые знатоки окружающего мира.

Сегодня на урок к нам пришёл очень странный человек. Что в нём странного?

У него нет лица, у него нет ушей, нет глаз, носа, рта.

А зачем они нужны человеку? Может, и не нужны они совсем?

Если бы не было глаз, мы не смогли бы видеть.

Человек мог бы попасть под машину. Мы бы не пришли в школу

Если бы у нас не было бы носа, то мы не смогли бы дышать. Не различали бы запахи.

Рот нужен нам для еды

Человеку нужны уши, а то бы он ничего не слышал.

А что вы чувствуете, когда на улице мороз?

Мы чувствуем холод.

1. Постановка проблемы.

Всё это наши помощники, без которых нам не обойтись в окружающем мире.

Есть пять помощников на службе у тебя, Не замечая, их используешь

шутя:

Глаза тебе даны, чтоб видеть, А уши служат, чтобы слышать, Язык во рту, чтоб вкус понять, А носик - запах различать,

Руки - чтоб ласкать, трудиться, Воды из кружечки напиться.

И ни к чему твоя тревога, они всегда тебе помогут.

О чём говорится в этом стихотворении? Назовите одним словосочетанием. (Органы чувств). Это будет темой нашего урока – Органы чувств.

2. «Открытие» детьми нового знания.

Давайте поставим цель нашего урока.

Для чего мы сегодня собрались? (Ответы детей).

Наша цель – доказать: можно или нельзя выделить из органов чувств самый важный.

А чтобы ответить на все эти вопросы, нам предстоит провести настоящее исследование.

Кстати, кто такие исследователи?

Это люди, которые что-то изучают, исследуют. Значит, и мы можем назвать себя исследователями. Так что же будет предметом нашего исследования? *Мы будем исследовать человека.*

Верно. Предметом нашего сегодняшнего исследования будет человек, вернее его организм. Глаза, рот, нос, уши - это всё части организма - его органы. Давайте приступим к исследованию.

3. Орган зрения.

Игра «Чудесный мешочек».

В мешочке лежат различные предметы: куб, пузырек, игрушка –

лопатка, книжечка, щетка и др. Все предметы должны быть различные по цвету, форме, сделаны из разных материалов.

- У меня есть чудесный мешочек, в котором лежит много разных предметов. Кто может определить, что это за предмет, и какой он? (Дети описывают предмет не глядя на него)

- Какой цвет этого предмета?

- Почему не можем сказать? (Не видим)

- А теперь вытащим из мешочка и посмотрим.

Ребята, закройте глаза. С закрытыми глазами скажите, какой предмет появился у меня на столе? (выставляется на стол игрушка)

Откройте глаза. Почему же вы не смогли ответить на мой вопрос? Потому, что мы не видели.

Итак, благодаря глазам мы можем видеть и различать предметы.

- Что вам помогло?

- Глаза – орган зрения, который помогает видеть все вокруг нас.

-А как вы думаете, надо ли беречь глаза? Почему?

Сообщение – орган зрения.

Глаза – самые совершенные и самые загадочные органы в нашем теле. Через них мы больше всего узнаем о том, что творится вокруг, и в то же время именно глаза больше всего горят о человеке.

В древности ученые предполагали, что человеческая душа смотрит на мир через дыры глаз. И, если подумать, это почти так и есть. Наш глаз устроен примерно как фотоаппарат, в котором, когда нажимаешь кнопку затвора, открывается маленькое круглое отверстие. Через это отверстие

свет попадает на пленку и рисует на ней то, на что был направлен фотоаппарат.

Зрение – это способность воспринимать величину, форму, цвет предметов и их расположение.

Человеческий глаз не видит предмет сразу. Глаз воспринимает лишь световые волны. Эта информация передается в определенный участок мозга. И тогда эти световые волны воспринимаются в виде определенных предметов. Тогда человек видит его цвет, размер. Человеческий глаз устроен так, что видит в темноте и при ярком свете.

-Берегите зрение!

Правила

1. Читай, пиши только при хорошем освещении, но помни, что яркий свет не должен попадать в глаза.
2. Следи за тем, чтобы книга или тетрадь были на расстоянии 30-35 см от глаз. Для этого поставь руку локтем на стол и кончиками пальцев дотянись до виска.
3. Книгу при чтении полезно поставить на наклонную подставку. При письме свет должен падать слева. Иначе тень от руки закроет тетрадь.
4. Не читай лежа.
5. Не читай в транспорте. Книга прыгает перед глазами, и они устают быстро.
6. Если долго читаешь, пишешь, рисуешь, через каждые 20-30 минут давать глазам отдохнуть: смотри в окно, вдаль, пока не сосчитаешь до 20.
7. Вредно для глаз подолгу смотреть телевизор, компьютер. Нельзя смотреть передачи более 1,5 часа. Садись от экрана телевизора не ближе, чем в 2-3 метрах.
8. Не три глаза руками – так можно занести соринку или опасные бактерии.
9. Пользуйся чистым носовым платком.
10. Не стесняйся носить очки.

Вывод: Из всего, что мы увидели, услышали и почувствовали, какой вывод мы сделаем? (*Орган зрения очень важен.*)

Тема №2 «Кожа»

Цель: познакомить детей с понятием «кожа» и её функциями, выделить её значение в приспособлении организма к окружающей среде.

Планируемые результаты

Предметные:

- знание о свойствах и строении кожи,
- расширение знаний о своем организме;

Метапредметные:

- формирование важнейших гигиенических умений;
- умение осмыслить практическую задачу, для решения которой недостаточно имеющихся знаний;
- умение сравнивать полученные результаты с поставленной задачей; оценивать свою деятельность на уроке, определять успехи и трудности.
- умение извлекать информацию, представленную в разных формах.

Личностные:

- умение вести диалог, координировать свои действия с действиями партнера по совместной деятельности.
- формирование познавательного интереса к окружающему миру.
- формирование позитивной самооценки.

Тип урока: урок «открытия» нового знания

Форма проведения урока: индивидуально-групповая

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Ход урока:

Организационный момент.

Чтоб природе другом стать, Тайны все её узнать,
 Все загадки разгадать, Научитесь наблюдать,
 Будем вместе развивать у себя внимательность,
 А поможет всё узнать наша любознательность.

- Начинаем наш урок.

Психологическая поддержка.

-Посмотрите друг на друга и ласково, нежно улыбнитесь. Как приятно, как тепло сразу стало! Давайте пожелаем друг другу добра.

Повторение изученного материала. Создание ситуации успеха. Мини-тест.

-Ребята, у каждого из вас на столе лежит карточка. В ней 7 рядов. В каждом ряду по 3 слова. Каждый ряд соответствует номеру вопроса. Итак, я задаю вам 1 вопрос, а вы в первом ряду красным маркером заштриховываете верные ответы. Верных ответов в ряду может быть 2. Итак, начнём.

воздух	органические вещества	вода
кишечник	лёгкие	желудок
печень	головной мозг	желудок
ходячие	дыхательная	кровеносная
биология	гигиена	анатомия
глаза	руки	уши
умеют бегать	мыслит, думает	обладает речью

1. В состав тела человека входят ...
2. Органами дыхания являются:
3. Какой орган управляет деятельностью всего организма?
4. Системы органов бывают - ...
5. Строение тела человека изучает наука ...

6. Органом слуха являются...

7. Главные отличия человека от животных ...

-Ребята, посмотрите на карточку, что у вас получилось? (пятёрки). -

Поднимите вверх карточку те, у кого получились пятёрки.

-Молодцы! Значит, вы все справились с заданием.

Вводная часть.

-Сегодня на уроке мы с вами продолжим изучать организм человека.

А какова тема нашего урока вы узнаете, отгадав загадку.

Тело сверху прикрываю,

Защищаю и дышу.

Пот наружу выделяю,

Температурой тела руковожу. (Кожа)

-Совершенно верно. Сегодня на уроке мы будем говорить о коже.

-А почему кожу называют нашей первой одеждой?

Кожа – это естественная, данная природой одежда. На коленках брюк со временем могут протереться дырки. Платье, подаренное вам на прошлый день рождения, оказывается мало. А кожа всегда новенькая и всегда впору. Кожа не пропускает воду, словно непромокаемый плащ. Она защищает нас от жары и от холода, быстро приспосабливаясь к новым условиям. Кожа надежно предохраняет внутренние ткани от повреждений. Тонким защитным панцирем кожа покрывает все тело – от пяток до затылка. Весит такой костюмчик у взрослого человека примерно 4 кг. Совсем немного для такой сложной и полезной одежды.

Сегодня узнаем как можно больше интересного о коже, познакомимся с ее функциями, научимся ухаживать за кожей.

Основная часть.

А) Строение кожи.

Кожа состоит из трёх слоев.

Самый первый слой называется ЭПИДЕРМИС.

Это очень тоненький защитный слой. В нем находятся поры, через которые кожа дышит.

Наружный слой постоянно обновляется. Верхние чешуйки (клетки) слущиваются, образуются новые, которые растут изнутри.

Второй слой называется ДЕРМА - это и есть сама кожа. Более толстый слой. Его толщина 1-2 мм. В этом слое находятся потовые, сальные железы, кровеносные сосуды, нервы.

И третий слой – ГИПОДЕРМА или подкожная жировая клетчатка, состоит из “комочков” жира. Они служат “складом” питательных веществ и энергии, а также подушкой для внутренних органов. Он предохраняет кожу от ударов и сохраняет тепло.

Итак, кожа – это самый большой и важный орган человека. Без кожи человек прожить не сможет.

Б) Это интересно.

Поедателями нашей кожи являются микроскопические клопы САПРОФИТЫ. Невооружённым глазом увидеть мы их не сможем, но я вам их покажу.

Данные клопы очень вредны для людей страдающих аллергией, поэтому нужно как можно чаще пылесосить пол и вовремя вытрясать мешок.

-Почему кожа у людей имеет разный цвет? (Предположения детей)

-Человек рождается с кожей определенного цвета, и изменить его он не может. Ведь уже при рождении кожа содержит определенное количество цветных зернышек, которые называются ПИГМЕНТОМ. А бывает и такое, и такое, что у людей отсутствует пигмент. Такие люди называются альбиносами.

Практическая работа. Работа в группах.

-Кожа - орган осязания. Она равномерно покрывает всё тело человека, но это не просто оболочка нашего организма, а сложный орган со своими функциями. Давайте проведём практическую работу и выясним функции кожного покрова.

Опыт №1.

Задание:

-Встаньте. Согните и разогните руки, ноги. Наклонитесь вперед, назад, вправо, влево.

-Что можно сказать о подвижности тела и его костей?

Вывод: Отдельные кости скелета соединены между собой подвижно, поэтому человек может выполнять различные движения всеми частями тела, мы можем свободно и устойчиво стоять, сидеть, висеть на руках и ногах, прыгать и бегать.

Что же связывает части тела в одно целое?(Кости и кожа.)

- Кожа защищает организм от ушибов, ран, царапин, грязи, микробов, перегрева солнечными лучами. Какое еще назначение имеет кожа?

Тема №3 «Дыхание»

Цель: познакомить детей с особенностями строения и функционирования дыхательной и кровеносной систем.

Задачи:

Обучающие:

1. Сформировать представление об устройстве и функционировании дыхательной и кровеносной систем их значении для организма.
2. Способствовать формированию знаний о важности дыхательной и кровеносной систем.
3. Учить делать предположения.

4. Учить вести наблюдения, делать выводы, анализировать и обобщать.

Развивающие:

1. Создавать условия для личностного развития ученика.
2. Продолжать учить самостоятельной деятельности.
3. Развивать умение сравнивать и делать выводы.

Воспитательные:

1. Воспитание бережного отношения к своему здоровью.
 2. Создать условия для воспитания коммуникативной культуры, умения работать в группах, выслушивать и уважать мнение других. Закрепить понятия по разделу «Мы и наше здоровье»
 - Какой большой раздел мы изучили? («Мы и наше здоровье»)
 - Вспомните темы этого раздела.
 - Чтобы ответить на этот вопрос, приглашаю от каждого стола по 2 учащихся для отбора изученных тем. (На столе находятся темы из предыдущих разделов, дети выбирают только темы из раздела «Мы и наше здоровье», прикрепляют их на доске).
 - Вспомним, что мы узнали из каждой темы. (Ответы детей)
 - Дома вы готовили домашнее задание, проверим с помощью тестов.
- Обменялись тестами с товарищем по парте. Проверяем.
- А теперь проверяем по готовым ответам. (На экране правильные ответы)

Самоопределение к деятельности

- Из чего состоит воздух?
- Какой газ необходим при дыхании?
- Закройте рот, зажмите нос, перестаньте дышать. Что вы почувствовали? (Недостаток кислорода, кислород перестал поступать к клеткам). Кто знает, что помогает разносить кислород по органам? (кровь).

-Определите тему урока. (Ответы детей).

-Сегодня мы будем говорить о дыхании и кровообращении.

Тема нашего урока: « Система органов дыхания и органов кровеносной системы».

Поставьте для себя цели, что вы хотите узнать сегодня на уроке?

1. Из каких органов состоит система органов дыхания, органов кровеносной системы.
2. Какую работу выполняют органы дыхания и органы кровеносной системы.
3. Какую роль для всего организма играют органы дыхания и органы кровеносной системы.
4. Как сохранить и укрепить систему органов дыхания и органов кровеносной системы.

- Назовите прогнозируемый результат: научимся объяснять строение системы органов дыхания и кровеносной системы, как работает система органов дыхания и кровеносной системы, научимся сохранять и укреплять систему органов дыхания и кровообращения.

- Кто и что нам в этом поможет? (Учебник, электронное приложение, учитель, ученик, энциклопедия, тетради).

- Определите на полоске, где находятся ваши знания по этой теме.

Работа в группах

Чтобы начать работу по теме урока, предлагаю вспомнить:

- Как называется наука, занимающаяся изучением строения тела человека? (Анатомией).

- Значит 1 ряд у нас будут учеными – анатомами.

- Как называется наука, занимающаяся работой органов человека? (Физиологией).

- Значит 2 ряд будут учеными – физиологами.

- Назовите науку, занимающуюся сохранением и укреплением здоровья человека? (Гигиеной).

- 3 ряд учеными – врачами по гигиене детей.

Работать будите в группах по рядам. Напомните правила работы в группах. (Говорить в полголоса, работать вместе, сообща, выслушивать мнение товарища, не перебивать).

- Вы будите работать, используя энциклопедии, учебник, дополнительную литературу.

Путевые листы находятся у каждой группы на столах, с указанием источника информации. Определите, кто в группе будет смотреть за временем. Время отводится на поиск информации 5 минут. Затем каждая группа по очереди защищает свои выступления у доски, используя демонстрационный материал.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА.

На зарядку. На зарядку, На зарядку становись! Начинаем бег на месте,

Финиш метров через двести. Раз, два, раз, два!

Раз, два, раз, два!

Хватит, хватит! Прибежали, Потянулись, подышали.

Выступление анатомов: Носовая полость, трахея, бронхи, легкие составляют дыхательную систему (показывают на слайде). Сердце и кровеносные сосуды составляют кровеносную систему (показывают на слайде).

- Назовите органы дыхания. (Ответы детей)

- Назовите органы кровообращения. (Ответы детей)

Выступление физиологов: При вдохе воздух через носовую полость, трахею, и бронхи поступает в легкие. Дыхательная система обеспечивает организм кислородом и помогает удалять из организма углекислый газ

(показывают на слайде).

Легкие обогащают кровь кислородом. Дальше кровь несет этот кислород ко всем клеткам организма. (Кровь, богатая кислородом, красная, а кровь, богатая углекислым газом - синяя.) Сердце проталкивает кровь, отдыхает, опять протолкнет и опять отдыхает. Иначе не выдержать ему круглосуточной работы (показывают на слайде).

- Как работают органы дыхания?(Ответы детей)
- Как работают органы кровообращения? (Ответы детей)

Выступление врачей: «Почему дышать рекомендуется через нос?»

(Воздух, попав в носовую полость, проходит по множеству извилистых каналов. Поверхность каналов усеяна множеством крохотных ресничек. К ресничкам прилипают пылинки. Согретый и очищенный воздух продолжает свой путь и попадает в дыхательное горло.)

«Как сохранить органы дыхания здоровыми»

(нужно соблюдать правила гигиены органов дыхания)

Правила гигиены органов дыхания

- Дыхание должно быть ровным размеренным
- Желательно регулярно заниматься физической культурой
- Дышать через нос
- Необходимо поддерживать нормальный состав воздуха в помещениях
- В течение суток полезно быть по 2-3 часа на свежем воздухе
- Необходима регулярная влажная уборка
- При чихании и кашле следует закрывать нос и рот носовым платком
- При общении с людьми заболевшими инфекционной болезнью следует соблюдать осторожность, носить марлевую повязку, не пользоваться вещами больного, регулярно проветривать помещение.
- Нельзя допускать заболевших гриппом к работе и учёбе. Грипп

вызывается вирусами и относится к капельной инфекции, распространяется быстро и опасен своими осложнениями.

- Необходимо также поддерживать чистоту в жилых

помещениях. Это способствует предупреждению такого заболевания, как туберкулёз. Это не только капельная, но и пылевая инфекция.