



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

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

**ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У  
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА**

**Выпускная квалификационная работа  
Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах  
Форма обучения очная**

Работа рекомендована к защите  
« 21 » мая 2024 г.  
Заместитель директора по УР  
Д. Расцектаева Расцектаева Д.О.

Выполнила:  
студентка группы ОФ-318-165-3-1  
Демидова Кристина Данииловна  
Научный руководитель:  
преподаватель колледжа  
Губарь Екатерина Алексеевна

Челябинск  
2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА.....	7
1.1 Содержание понятия «основы культуры здорового образа жизни».....	7
1.2. Особенности организации использования комплекта рабочих листов как средство формирования основ культуры здорового образа жизни .....	15
1.3 Методика использования комплекта рабочих листов на уроках окружающего мира у младших школьников по формированию основ культуры здорового образа жизни .....	17
Выводы по первой главе .....	20
ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ КУЛЬТУР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА.....	22
2.1 Описание педагогического опыта по проведению диагностики формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.....	22
2.2 Разработка комплекта рабочих листов для закрепления пройденного материала на уроках окружающего мира у младших школьников .....	27
2.3 Сравнительный анализ констатирующего и контрольного этапов эксперимента .....	29
Выводы по второй главе .....	33
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	35
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	37
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	42

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема сохранения и целенаправленного формирования здоровья в сложных современных условиях развития России исключительно значима и актуальна. На сегодняшний день состояние здоровья населения России, в том числе и детского, не является удовлетворительным.

Понимание школьниками значимости культуры здоровья связано с получением знаний и навыков по этой проблеме. Без усвоения определенных знаний невозможна сознательная деятельность. Только на основе знаний здоровье формирующая деятельность способна быть действительно творческой, способна позволять человеку искать собственные пути поддержания здоровья, формировать личный стиль здоровой жизни.

Забота о здоровье ребёнка и взрослого человека занимает во всём мире приоритетные позиции, так как любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Проблема поддержания здоровья детского населения появилась в результате взаимодействия большого количества факторов риска, порождённых неблагоприятными биологическими, экологическими, социальными, экономическими условиями.

Здоровье ребенка – тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Школа сегодня должна и может стать важным звеном социализации растущего поколения. Через школу проходит все население, и на этой

стадии социализации личности формируется как индивидуальное здоровье, так и здоровье всего общества.

В современных условиях развития общества возрастает актуальность формирования в образовательных организациях здоровьесберегающего пространства, обеспечивающего приобщение детей, подростков и молодежи к ценностям и практикам здорового образа жизни. Здоровье каждого индивида и общества в целом имеет невероятную ценность. Это тот дар, который мы получаем с рождения. Здоровье лишь можно восстанавливать, сохранять, приумножать и оберегать. Особенную актуальность приобретает проблема формирования основ культуры здоровья в младшем школьном возрасте, когда активно развивается личность ребенка.

Необходимо общими усилиями родителей, педагогов, экспертов, имеющих подготовку по основам валеологии, формировать у детей понятие здорового образа жизни, развивать соответствующие привычки и навыки, которые будут способствовать эффективности мер социальной защиты здоровья и безопасности детей.

В федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования установлено, что младший школьник должен осознавать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения; применять знания о строении и функционировании организма человека для сбережения, поддержания и укрепления собственного здоровья.

Вопросы формирования и воспитания культуры здорового образа жизни детей рассмотрены в многочисленных работах Н.П. Абаскаловой, Н.М. Амосова, В.К. Бальсевича, И.И. Брехмана, М.Я. Виленского, Г.К. Зайцева, А.Г. Комкова, Г.М. Соловьева, Л.Г. Татарниковой, О.Л. Трещевой и др.

При всей освещенности вопроса о культуре здорового образа жизни в научно-педагогической литературе, не в полной мере выявлены и те формы

учебно-воспитательной работы по изучению окружающего мира, которые способствовали бы формированию представлений о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников. С нашей точки зрения расширение знаний, умений, обучающихся по здоровьесбережению наиболее органично сочетается с уроками по предмету «Окружающего мир».

Таким образом, тема нашей выпускной квалификационной работы «Формирование основ культуры здорового образа жизни у младших школьников на уроках окружающего мира» является актуальной и своевременной.

Цель исследования: выявить и экспериментально проверить результативность применения рабочих листов на уроках окружающего мира для формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

Объект: процесс формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

Предмет: формирование основ культуры здорового образа жизни у младших школьников на уроках окружающего мира с помощью применения рабочих листов.

В соответствии с целью, объектом и предметом сформулирована следующая гипотеза: процесс формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников будет проходить более результативно, если на уроках окружающего мира будет использоваться комплект рабочих листов для закрепления пройденного материала на уроке.

В соответствии с целью и гипотезой решаются следующие задачи:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.
2. Изучить особенности организации учебного процесса с применением рабочих листов.
3. Подобрать диагностический инструментарий.

4. Определить уровень сформированности основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

5. Разработать комплект рабочих листов для уроков окружающего мира у младших школьников по закреплению пройденного учебного материала.

В процессе исследования нами были использованы следующие методы:

- теоретические (анализ литературных источников, видеоматериалов; методы логического рассуждения);
- эмпирические (наблюдение, опрос, беседа, эксперимент).

Практическая значимость нашего исследования заключается в том, что применение разработанных нами рабочих листов поможет значительно упростить процесс формирования основ культуры здорового образа жизни.

База исследования: муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 147 г. Челябинска».

В теоретической части нашей исследовательской работы будут подробно изучены и проанализированы различные психолого-педагогические источники, на основе чего будут сделаны выводы, которые будут положены в основу эмпирической части исследования.

Во второй части исследования будут представлены результаты проведенной нами работы.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка литературы и приложения.

# ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА

## 1.1 Содержание понятия «основы культуры здорового образа жизни»

Лучший способ сделать ребёнка хорошим – это сделать его здоровым.

*Оскар Уайльд*

Здоровье человека является оптимальным условием его жизнедеятельности. При этом сознательно-волевая активность индивида по обеспечению адекватного условиям жизни уровня здоровья отражается на эффективности деятельности, на показателях здоровья учебного коллектива, семьи, общества. Одной из наиболее ярких форм активности человека, направленной на сохранение и улучшение здоровья, является здоровый образ жизни [3].

По мнению В.И. Дубровского «Здоровье – это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен, функции всех его составляющих и систем уравновешены, отсутствуют болезненные проявления. Основным признаком здоровья является уровень адаптации организма к условиям внешней среды, физическим и психоэмоциональным нагрузкам» [6].

В. П. Казначеев определяет: «Здоровье – процесс (динамическое состояние) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни».

По словам И. И. Брехмана «здоровье – способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации» [13].

По определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Под «культурой здоровья ребёнка» понимается совокупность трёх компонентов:

- осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
- знаний о здоровье и умений его оберегать, поддерживать и сохранять;
- валеологической компетентности, позволяющей ребёнку самостоятельно и эффективно решать задачи ЗОЖ и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи [20].

«Культура здоровья – это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определённым уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций, социальных ценностей, приобретённых в результате обучения и воспитания и интегрированных в образе жизни». Культура здоровья – понятие комплексное, которое включает в том числе теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов сохранения здоровья. Она отражает гармоничность и целостность как личности, адекватность взаимодействия с окружающим миром и людьми, а также способность человека к творческому самовыражению и активной жизнедеятельности. Осознание школьниками значимости здоровья тесно связано с получением знаний и навыков по этой теме. Без усвоения соответствующих знаний невозможна сознательная деятельность. Только на основе знаний деятельность по сохранению здоровья может быть по-настоящему творческой, позволять человеку находить собственные пути

укрепления здоровья, создавать собственный стиль здоровой жизни. С этих позиций одной из основных задач школы должно быть воспитание у детей культуры здоровья и безопасного поведения. Для достижения этой цели необходимо, во-первых, помочь детям осознать жизненный приоритет здоровья как одной из важнейших общечеловеческих ценностей и, во-вторых, обучить их здоровому и безопасному поведению в различных ситуациях [36].

В настоящее время есть много определений понятия «культура здоровья». По словам Г.С. Туманян культура здоровья – комплекс полезных привычек, только положительно влияющих на жизнедеятельность человека. С его помощью можно укрепить здоровье, увеличить длительность жизни и быть счастливым. ЗОЖ особенно актуален в последнее время.

Н.В. Потавцева считает, что культура здоровья – сложный комплекс социальных, экономических, гигиенических показателей, посредством которых происходит социальная, биологическая и демографическая интеграция личности в общественную жизнь.

Г.М. Соловьев, рассматривает культуру здоровья, как – целый комплекс условий, обеспечивающий и поддерживающий здоровье человека на высоком уровне. Актуальность здорового образа жизни вызвана изменениями и возрастаниями нагрузок на организм человека в связи с изменением общественной жизни [27].

В.В. Марков рассматривает культуру здоровья – как множество компонентов образа жизни современного общества, который включает в себя основные сферы и направления.

По словам М. Калининой культура здоровья это – поведение или жизнедеятельность человека, направленные на повышение адаптационных и резервных возможностей организма, профилактику заболеваний при организации соответствующих санитарно-гигиеническим нормативам условий.

И.В. Журавлева, считает, что культура здоровья это – компонент культуры безопасности и выделяет разные уровни цели формирования ЗОЖ: обеспечение здоровья физического, психического и духовно-нравственного; сохранение здоровья и предупреждение травматизма; формирование знаний об основах физиологии и гигиены человека, об оказании помощи больным, о вреде психотропных и наркотических веществ.

Определение понятия «культура здоровья» не ограничивается только отношением к своему здоровью, физическим состоянием и удовлетворительным самочувствием. Это многогранное явление, формирование которого происходит на нескольких уровнях. Так, указывает Л. Герасимова, на социальном уровне осуществляется пропаганда, которая проводится образовательными организациями, средствами массовой информации и общественными организациями. Инфраструктурный уровень подразумевает изменения условий жизни, материальных и физических возможностей, проведение профилактических мер, а также контроль экологической обстановки. А личностный – собственные мотивы человека, его жизненные ценности и организацию быта [7].

По данным Всемирной организации здравоохранения, научные труды института возрастной физиологии РАО и Центра образования и здоровья МО РФ и других, было установлено, что здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до

глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье [19].

В настоящее время принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья:

Здоровье физическое – это состояние, при котором у человека имеет место гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.

Здоровье психическое – это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.

Здоровье социальное – мера социальной активности, деятельного отношения человеческого индивидуума к миру.

Здоровье нравственное – это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия и красоты [22].

Отсюда следует, что здоровый образ жизни – это стиль жизнедеятельности, соответствующий наследственным особенностям организма, условиям существования человека, ориентированный на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения лично и общественно значимых функций.

Культура здорового образа жизни – это системное явление, которое складывается из множества компонентов. Данное понятие предполагает целую систему жизненных принципов, сочетание которых позволяет поддерживать хорошее состояние организма и обеспечивать комфортное самочувствие. К ним можно отнести несколько составляющих:

1. Здоровое умеренное питание. Неправильное питание является одной из главных причин целого ряда болезней, в том числе ожирения.

2. Двигательная активность. Большинство людей ведет малоподвижный образ жизни, хотя именно активная жизнь и регулярные упражнения способны существенно оздоровить организм. Важно, чтобы нагрузки были полезными для организма и отвечали его потребностям. Сейчас, отмечает Е.А. Гольман в России появляется все больше фитнес-центров, танцевальных школ, пунктов проката велосипедов, многие граждане занимаются бегом, лыжным спортом, что говорит о повышении интереса к активному образу жизни. Важно формирование навыков активного образа жизни у молодых людей. В этом плане большую роль играют спортивные секции, школы: осуществляется обновление спортивных баз, стадионов, инвентаря и т.д. В деле подготовки будущих чемпионов большое значение имеет и спортивная психодиагностика.

3. Борьба с вредными привычками. По мнению Э. Егоровой, даже если вы грамотно питаетесь и ведете активный образ жизни, вредные привычки могут навредить здоровью. Специалисты отмечают, что многие вредные привычки у человека остаются из детства и молодости, поэтому воспитание играет весомую роль в формировании здорового образа жизни.

4. Личная гигиена. Поскольку каждый человек живет в социуме, а не изолированно, он постоянно сталкивается с внешней средой, в которой присутствуют возбудители различных заболеваний и инфекций. Поэтому так важно соблюдать правила личной гигиены: эти элементарные полезные привычки позволяют снизить риск заражения вирусами и т.д.

5. Защита организма: постоянная поддержка иммунитета – значимая составляющая здорового образа жизни. Среди рекомендуемых специалистами методов – закаливание, профилактические процедуры, прием витаминов, а также здоровый полноценный сон. Стоит также обратить внимание на соблюдение режима дня: в данном случае

необходимо оставлять достаточно времени для отдыха и подстраиваться под ритмы функционирования организма.

6. Психологическое состояние организма. В выражении «Все болезни от нервов» есть немалая доля правды: многочисленные исследования неоднократно подтверждали тот факт, что здоровье человека в значительной степени зависит от его психологического состояния и умения настраиваться на позитив. Поэтому те, кто ведет здоровый образ жизни, уделяют внимание не только личной гигиене, но и психологической гигиене: устранению негативных эмоций, развитию техник позитивного мышления и т.д. Так, например, психологический настрой помогает профессиональным спортсменам в достижении победы.

7. Окружающая среда. Как известно, трудно вести здоровый образ жизни в неблагоприятной среде обитания. Развитие уровня знаний о воздействии окружающих предметов на самочувствие, формирование грамотного экологического поведения – возможность улучшить атмосферу обитания [25].

Младший школьный возраст наиболее благоприятный для формирования основ здорового образа жизни. Дети должны знать, что только здоровый человек может жить полноценной жизнью и приносить максимальную пользу людям. У младших школьников воспитывается ответственное отношение к своему здоровью, формируется умение понимать и принимать ценные для здоровья решения. Школа должна взять на себя первостепенную роль в формировании здорового образа жизни обучающихся.

В соответствии с целевой направленностью, отмечает Ю.В. Науменко, определена структура культуры здоровья младших школьников, образующая единое пространство и включающая следующие основные блоки:

– культура мотивов здорового образа жизни: принятие и осознание ценности здоровья, желание быть здоровым, потребность

заботиться о своем здоровье и не причинять вред здоровью других людей, устойчивые привычки здорового образа жизни, развитие интереса к здоровьесозидательной деятельности, др.;

– культура духовно-нравственного здоровья: овладение культурными нормами нравственности, моральными принципами, регулирующими поведение ребенка в социуме, природе, других видах детской деятельности; отрицание и неприятие вредных привычек (дружелюбие, сопереживание, доброжелательное общение, безопасное поведение), др.;

– культура физического здоровья: нормальное состояние и функционирование всех органов и систем организма; выполнение норм гигиены, питания, сна;

– рациональность и оптимальность двигательной деятельности, культурно-гигиенические навыки, гибкий режим дня, закаливание, оздоровительные прогулки, гимнастика, лечебно-профилактические мероприятия, повышающие иммунитет и адаптационные возможности ребенка в условиях воздействия негативной социоприродной среды, др.;

– культура движений и двигательное творчество: физическая подготовка в соответствии с возрастом, индивидуальными и половыми возможностями детей: развитие двигательных навыков и способностей, физкультурно-оздоровительные мероприятия, физкультурные занятия, подвижные игры, тренировочные упражнения и коррекционные физические нагрузки, спортивные виды деятельности, хореография, логоритмика, др.;

– культура интеллектуального труда и познания: личностно-ориентированное обучение вопросам здоровья и формирование представлений о практических способах его сохранения и укрепления;

– нормирование умственной и физической нагрузки, динамические паузы, физкультурные минутки, познавательные тематические и комплексные занятия, др.;

- культура социального здоровья: формирование личностных и социально значимых способов деятельности и взаимодействия с социальным окружением;
- повышение социально-адаптационных механизмов ребенка, овладение социальными нормами поведения, умение принять социальную роль и проявлять социальную активность и интерес к себе и миру, объективно воспринимать и оценивать социальную действительность, др.;
- культура психического (психологического) здоровья: развитие позитивных черт характера, повышающих состояние эмоционального благополучия, душевного комфорта, обеспечивающих психологическую защиту и устойчивость (мышление, внимание, память, волевые качества, др.) [18].

Таким образом, предлагаемые компоненты культуры здоровья младших школьников взаимообусловлены, взаимосвязаны и составляют единый и целостный процесс воспитания, оздоровления, образования и развития личности ребенка в реализации комплекса образовательных областей, определяемых требованиями современного начального образования.

## 1.2. Особенности организации использования комплекта рабочих листов как средство формирования основ культуры здорового образа жизни

Как показывает практика, одной из наиболее эффективных форм работы с информацией, особенно на уроках окружающего мира, является так называемый рабочий лист.

Использование рабочих листов в формировании основ культуры здорового образа жизни способствуют актуализации мыслей и чувств ребенка, самоанализу о необходимости соблюдения правил здорового образа жизни.

Рабочий лист – это система заданий по определенной теме урока, разработанная самим учителем с целью обучения детей работе с информацией в разных видах. Учебный материал дробится на несколько логически завершенных частей, причем каждая следующая часть связана с предыдущей. Такой способ подачи информации позволяет ребенку сфокусировать внимание на главном.

Такие рабочие листы применяются на каждом уроке каждым из обучающихся. Рабочий лист представляет собой лист бумаги формата А5 (половина листа А4) с 3-4 заданиями. Задания используются следующие: подпиши, укажи стрелками, обведи, раскрась, нарисуй, соедини и т.д. Задания обязательно сопровождаются картинками. Рабочие листы помещаются в папку с файлами.

Какие бывают рабочие листы?

Информационные – включают новый материал, дополнительную информацию, правила, таблицы и пр.

Тестовые – в них есть контрольные вопросы, задачи, задания как во Всероссийской проверочной работе.

Интегрированные – имеют блок с информацией о новом материале, материалы для проверки знаний и задания для самостоятельной работы.

Чтобы не портить впечатление от темы урока скукой и монотонностью, можно не теряя содержания максимально разнообразить оформление и подачу материала. Рабочий лист – это наиболее подходящий способ оформить задания по теме в систему. Система – это именно то, чего так не хватает нашим детям, а это очень важный навык – связать одно с другим. Значит рабочий лист – отличный способ добиться того, к чему стремятся в образовании – повысить качество знаний.

В зависимости от характера заданий, которые включены в рабочий лист его можно применить не только для индивидуальной работы, но и в парной и групповой. Материалы рабочих листов можно использовать на любом этапе урока. Задания помогают активизировать учеников и на этапе

актуализации, и для создания проблемной ситуации. Можно быстро проверить знания или организовать самостоятельную работу на этапе осмысления и обобщения. Также это отличный помощник для получения обратной связи. При составлении рабочего листа можно использовать задания с разным уровнем сложности, что позволит каждому обучающемуся легко сориентироваться.

Таким образом, рабочие чисты могут сыграть большое значение при формировании культуры здорового образа жизни у младших школьников, так как они повышают мотивацию обучающихся. Если добавить в урок элемент того, что уже знакомо и интересно детям, им станет интересно работать.

### 1.3 Методика использования комплекта рабочих листов на уроках окружающего мира у младших школьников по формированию основ культуры здорового образа жизни

В основе современного урока по окружающему миру у младших дошкольников лежит системно-деятельностный подход. Рабочий лист – это инструмент, способный помочь учителю сделать учебный процесс деятельностным и реализовать образовательную функцию урока. Рабочий лист – дидактическое средство организации самостоятельной учебной деятельности ученика по итогам изучения материала, тематического блока или урока по окружающему миру в целом. Это специально разработанный учителем лист с заданиями, которые необходимо выполнить по ходу объяснения материала или после изучения темы. С помощью рабочего листа можно организовать самостоятельную работу вместе с учебным материалом на уроке, активизировать деятельность обучающихся на любом этапе урока, получить обратную связь [36].

Задания рабочего листа могут дополнять и иллюстрировать материал уроков, на которых изучаются наиболее сложные темы, что позволяет расширить информационное пространство урока, а также сделать процесс

усвоения материала более эффективным. Кроме того, заполнение листа непосредственно по ходу урока позволяет сразу теоретические знания переводить в практическую форму. Наиболее часто рабочие листы составляются с использованием текстов, рисунков, таблиц. Детям начальных классов нравятся задания с картинками, так им понятнее и легче работать.

Создавая рабочий лист для урока по окружающему миру с картинкой, можно использовать следующие задания: найди соответствие; раскрась; подпиши; соедини. Кроме того, рабочий лист можно дополнить информационным листом, где каждый найдёт для себя новую интересную информацию, что в конечном итоге повышает интерес к предмету, то есть мотивирует на успешное обучение.

Положительными и отрицательными сторонами использования рабочих листов является то, что они повышают концентрацию внимания обучающихся на изучаемом материале; облегчает запоминание материала; даёт возможность проработать материал дома (в т.ч. в процессе дистанционного обучения). Однако сам процесс разработки и подготовки рабочего листа достаточно трудоёмкий. Требуются затраты на папки с файлами формата А5, на бумагу и краску для принтера.

Результатами применения является то, что рабочий лист позволяет организовать продуктивную самостоятельную работу обучающихся с учебным материалом на уроке. Развивает познавательный интерес, помогает активизировать учеников на любом этапе урока, является замечательным средством получения обратной связи, поддерживает интерес к учебному предмету окружающий мир. Благодаря тому, что все рабочие листы систематизированы и помещены в специальную папку, материал можно использовать как опорный материал для закрепления или повторения.

Такая форма работы позволяет выстроить логику усвоения новых знаний (восприятие – осмысление – запоминание – применение –

обобщение – рефлексия). Обучать заполнению рабочего листа лучше с первого класса.

Наполнение рабочего листа осуществляется в соответствии со следующими принципами:

- прописываются все задания, которые ученикам нужно выполнить;
- создаются условия для самостоятельного освоения учебного материала;
- предоставляется возможность провести саморефлексию.

К преимуществам использования рабочего листа в учебном процессе можно отнести следующее:

- в содержание рабочего листа можно включать задания на осмысление информации, данной в учебнике, а также задания более высокого уровня сложности, требующие умения анализировать, сравнивать, применять знания в новых ситуациях;

- информация должна быть представлена в разных видах (схема, таблица, рисунок, текст, диаграмма и т.д.);

- педагог имеет возможность оценить, как каждый вид работы в отдельности, так и выполнение работы в целом;

- использование рабочих листов на уроках и анализ их выполнения позволяет проследить личностный рост каждого ребёнка;

- учитель становится консультантом, координатором и наблюдателем, тогда как ученики – учителями, исследователями и сотрудниками.

Таким образом, рабочий лист, являясь средством формирования умения работать с информацией, позволяет организовать продуктивную самостоятельную работу обучающихся с учебным материалом, является важным средством получения обратной связи.

## Выводы по первой главе

На основании рассмотренного теоретического материала по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников можно сделать вывод: у детей младшего школьного возраста активно развиваются все психические процессы, начинает формироваться самооценка и зарождаться чувство ответственности; у детей видны положительные перемены в функциональном и физическом развитии; у детей сформировано умение самостоятельно выполнять бытовые поручения, дети имеют навыки самообслуживания, они уже могут прилагать прилагают волевые усилия для достижения поставленных целей.

Особенностью уроков окружающего мира является реализация интегрированного подхода к ознакомлению с окружающим миром. Познание осуществляется во взаимосвязи социально-нравственного опыта младших школьников с формированием целостного представления о мире.

Уроки окружающего мира дают возможность педагогу организовать работу по формированию здорового образа жизни. Поскольку направления уроков окружающего мира содержат изучение человека, а также общества в целом в условиях окружающего мира. Уроки данного цикла позволяют не только сформировать у младших школьников понимание причинно-следственных связей между человеком и природой. Именно на таких уроках закладывается важная основа по ведению здорового образа жизни. Обучающиеся получают знания о важности личной гигиены в жизни любого человека, узнают особенности человеческого организма, изучают список полезных и опасных продуктов, узнают, как важно соблюдать режим дня. Уроки окружающего мира позволяют дать информацию о важности соблюдения здорового образа жизни, который необходимо начинать соблюдать как можно раньше.

Здоровый образ жизни является необходимым условием сохранения и укрепления здоровья человека. Важнейшим элементом комплексной

стратегии установления приоритетов в области здоровья должны стать программы обучения культуре здоровья обучающихся общеобразовательных учреждений.

Таким образом, понимание необходимости заботиться о своем здоровье и стремление к здоровому образу жизни, 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.

Самым эффективным способом формирования, изучения и закрепления на уроках окружающего мира вопросов формирования основ культуры здорового образа жизни являются рабочие листы выполненные с заданиями в игровой форме. Достоинством рабочих листов является: вовлеченность каждого ученика в учебную деятельность; есть возможность включать задания разного уровня и вида; повышение концентрации внимания обучающихся на изучаемом материале; облегчение запоминания материала за счет активизации всех видов памяти; возможность проработать материал дома (в т.ч. в процессе дистанционного обучения); учитель не выполняет главенствующую роль, не является основным вещателем знаний, а становится консультантом, координатором и наблюдателем, тогда как ученики становятся исследователями; рабочие листы позволяют организовать как индивидуальную, так и групповую работу на уроке.

Таким образом можно сделать вывод что, каждый рабочий лист – это модель урока, которую можно корректировать, дополнять, а затем использовать как опорный материал для закрепления или повторения материала по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

## **ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ КУЛЬТУР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА**

2.1 Описание педагогического опыта по проведению диагностики формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников

В теоретической части нашего исследования, нами были проанализированы теоретические аспекты формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

В практической части нам необходимо экспериментально проверить уровень сформированности основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

Исследование проводилось на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 147 г. Челябинска».

Образовательное учреждение работает по программе «Школа России», А. А. Плешаков «Окружающий мир» [24].

Для педагогического эксперимента использовались методики:

– Ю.В. Науменко «Методика выявления уровня знаний о здоровом образе жизни». Цель: выявление уровня знаний о нормах здорового образа жизни (приложение 1);

– Р.А. Березовская «Методика выявления уровня отношения к здоровью». Цель: определение уровня отношения к здоровому образу жизни (приложение 2);

– Н.С. Гаркуша «Методика выявления уровня мотивации владения школьниками культурных норм в сфере здоровья». Цель: определение уровня наличия потребности в приобретении знаний о здоровом образе жизни (приложение 3).

Цель констатирующего этапа эксперимента: на начальном этапе выявить уровень сформированности основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

Задачи:

1. Выявить уровень знаний о нормах здорового образа жизни у младших школьников;
2. Выявить уровень отношения к здоровому образу жизни у младших школьников;
3. Выявить уровень мотивации в приобретении знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.

Нами проведен анализ литературы по проблеме исследования, в ходе которого были выделены критерии и показатели уровня сформированности основ культуры здорового образа жизни у младших школьников. Все данные сведены в таблицу 1.

Таблица 1 – Характеристика уровня сформированности основ культуры здорового образа жизни у младших школьников

Методика	Показатели	Ход проведения	Уровень развития
Информационная методика:			
Ю.В. Науменко «Выявление уровня знаний о ЗОЖ»	Выявить знания о нормах ЗОЖ	Обучающимся дается список вопросов, на которые они должны ответить	Высокий уровень (3 балла) – обучающийся обладает высоким уровнем знаний о нормах ведения здорового образа жизни. Таких детей отличает добросовестность, ответственность в соблюдении здорового образа жизни к ведению здорового образа жизни.
			Средний уровень (2 балла) – обучающийся проявляет положительное отношение к ведению здорового образа жизни, однако зачастую знают не все нормы здорового образа жизни.
			Низкий уровень (1 балл) – данный уровень отмечает негативное отношение к ведению здорового образа жизни. Обучающиеся с низким уровнем имеют серьезные затруднения в ведении здорового образа жизни, они не знают нормы и правила ведения здорового образа жизни.

Продолжение таблицы 1

Мотивационные методики:			
Р.А. Березовская «Выявление отношения к здоровью»	Определен ие отношения к здоровому образу жизни	Обучающимся дают задание: ответить на 10 утверждений на тему здорового образа жизни.	Высокий уровень (3 балла) – у обучающихся данного уровня присутствует эмоциональная отзывчивость к здоровому образу жизни.
			Средний уровень (2 балла) – у обучающихся данного уровня присутствует эмоциональный отклик на здоровый образ жизни, но не на все его компоненты.
			Низкий уровень (1 балл) – у обучающихся данного уровня полностью отсутствует эмоциональный отклик на здоровый образ жизни. Обучающиеся данного уровня не интересуются и не проявляют интерес к ведению здорового образа жизни
Н.С. Гаркуша «Выявление уровня владения школьниками культурных норм в сфере здоровья»	Определен ие уровня наличия потребности в приобретении знаний о здоровом образе жизни	Обучающимся дают анкету, которая состоит из 8 вопросов на тему здорового образа жизни	Высокий (3 балла) - у обучающихся данного уровня есть стремление узнать о здоровом образе жизни, осознанное отношение к собственному здоровью, ведут ЗОЖ, самостоятельно целенаправленно овладевают практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.
			Средний уровень (2 балла) – у обучающихся данного уровня недостаточно стремлений получить знаний о ЗОЖ, у детей частичное понимание важности сохранения и укрепления здоровья и ведения ЗОЖ, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножение здоровья
			Низкий уровень (1 балл) – у обучающихся данного уровня не сформированы стремления получить знаний о ЗОЖ, отсутствует у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

В эксперименте приняли участие 30 обучающихся 3 класса. Протоколы исследования приведены в приложении 4,5,6.

Результаты изучения уровня сформированности основ культуры здорового образа жизни у младших школьников представлены в таблице 2,3,4.

Таблица 2 – Результаты сформированности уровня знаний основ культуры здоровом образе жизни у младших школьников на констатирующем этапе эксперимента

Уровень знаний	Количество обучающихся	%
Высокий (3 балла)	0	0
Средний (2 балла)	12	40
Низкий (1 балл)	18	60

Наглядно результаты таблицы 2 представим на рисунке 1.

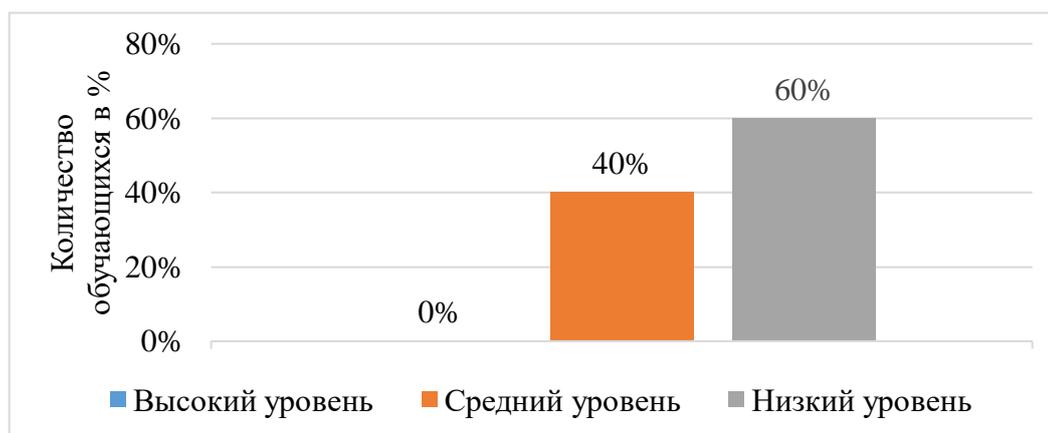


Рисунок 1 – Уровень сформированности знаний основ культуры здорового образа жизни у младших школьников на констатирующем этапе эксперимента

Таблица 3 – Результаты уровня сформированности отношения к здоровому образу жизни у младших школьников на констатирующем этапе эксперимента

Уровень мотивации	Количество обучающихся	%
Высокий (3 балла)	0	0
Средний (2 балла)	12	40
Низкий (1 балл)	18	60

Наглядно результаты таблицы 3 представим на рисунке 2.

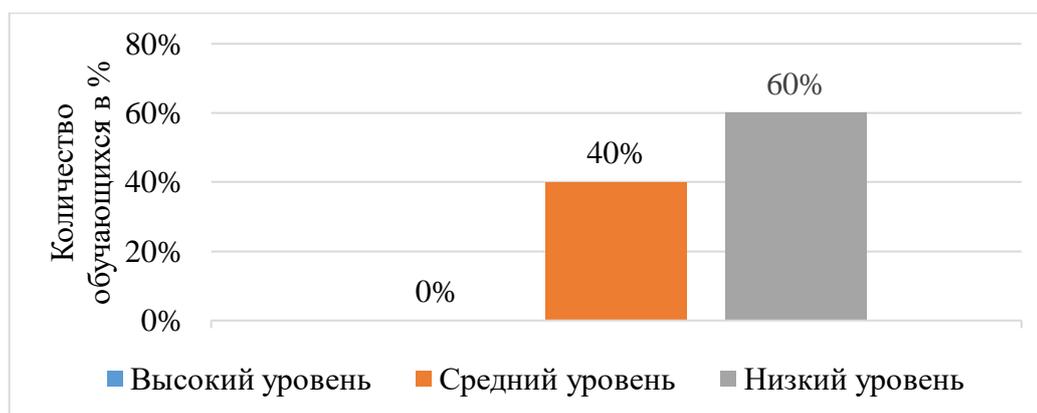


Рисунок 2 – Результаты уровня сформированности отношения к здоровому образу жизни у младших школьников на констатирующем этапе эксперимента

Таблица 4 – Результаты уровня сформированности мотивации владения школьниками культурных норм в сфере здоровья

Уровень мотивации	Количество обучающихся	%
Высокий (3 балла)	0	0
Средний (2 балла)	9	30
Низкий (1 балл)	21	70

Наглядно результаты таблицы 4 представим на рисунке 3.

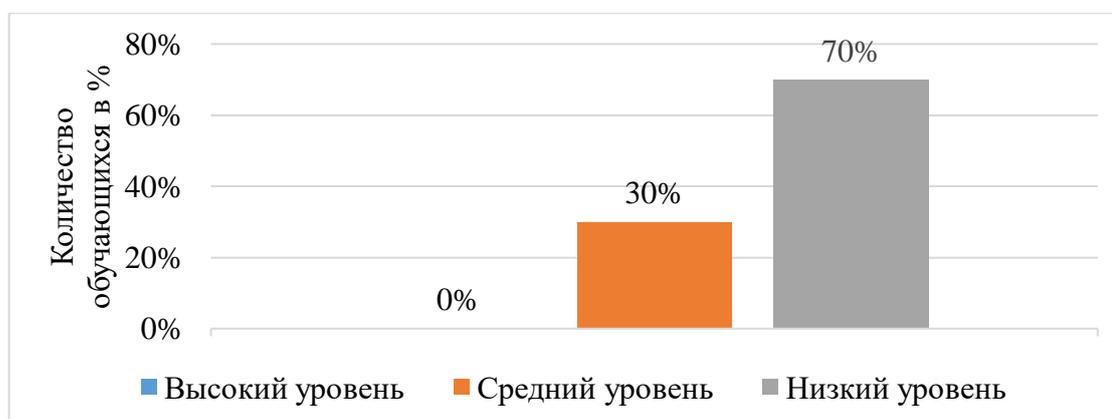


Рисунок 3 – Результаты уровня сформированности мотивации владения школьниками культурных норм в сфере здоровья на констатирующем этапе эксперимента

Таким образом, по итогам констатирующего этапа эксперимента, представленного в таблицах 2, 3 и 4, можно сделать вывод, что уровень знаний и мотивации основ здорового образа жизни у младших школьников

находится в среднем и низком уровне – 60% (у 12 детей), с высоким уровнем детей не выявлено, что говорит о необходимости проведения формирующего этапа эксперимента.

2.2 Разработка комплекта рабочих листов для закрепления пройденного материала на уроках окружающего мира у младших школьников

Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого, а особенно детского организма. Младший школьный возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании личности.

Именно поэтому школьное обучение и воспитание должно формировать уровень здоровья ребенка и фундамент физической культуры будущего взрослого человека.

Эффективность формирования знаний о здоровом образе жизни в значительной степени зависит от разнообразия используемых методов в образовательно-воспитательном процессе.

Цель формирующего этапа эксперимента: разработать и реализовать комплект рабочих листов по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников на уроках окружающего мира.

Задачи формирующего этапа эксперимента:

1. Представить фрагмент календарно-тематического планирования в 3 классе соответствующего программе «Школа России» в третьей четверти;

2. Разработать комплект рабочих листов для закрепления пройденного материала на уроках окружающего мира у младших школьников;

3. Организовать проведение уроков по окружающему миру с использованием комплекта рабочих листов с целью повышения уровня формирования основ культуры здорового образа жизни.

Фрагмент календарно-тематического планирования для использования рабочих листов при закреплении пройденного материала на уроках окружающего мира, соответствующего программе «Школа России» по формированию основ культуры здорового образа жизни и задачи выбранных уроков представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Фрагмент календарно-тематического планирования по окружающему миру в 3 классе, соответствующий программе «Школа России»

№ п/п	Тема	Количество часов	Задачи
1	«Организм человека»	1	Формировать знания об органах человека, как основ культуры здорового образа, устанавливать связь между их строением и работой
2	«Органы чувств»	1	Формировать знания об органах чувств, как основ культуры здорового образа жизни, формировать умение беречь органы чувств
3	«Надежная защита организма»	1	Формировать знания о работе нашей кожи, как основ культуры здорового образа жизни, формировать умение ухаживать за кожей, оказывать первую помощь при небольших повреждениях кожи
4	«Опора тела и движение»	1	Формировать знания о строении и работе опорно- двигательной системы человека, как основ культуры здорового образа жизни, формировать умение вырабатывать правильную осанку
5	«Наше питание»	1	Формировать знания о разнообразии питательных веществ, о строении и работе пищеварительной системы, как основ культуры здорового образа жизни, формировать умение правильно питаться
6	«Дыхание и кровообращение»	1	Формировать знания о строении и работе дыхательной и кровеносной систем, о роли крови в организме, как основ культуры здорового образа жизни, формировать умение измерять пульс
7	«Умей предупреждать болезни»	1	Формировать знание о закаливании, как основ культуры здорового образа жизни, формировать умение закалывать организм, предупреждать болезни
8	«Здоровый образ жизни»	1	Формировать основы здорового образа жизни, соблюдения правил здорового образа жизни

Разработанные рабочие листы представлены в приложении 7.

Таким образом, нами разработаны рабочие листы по выбранным темам уроков, соответствующие требованиям федеральных стандартов.

### 2.3 Сравнительный анализ констатирующего и контрольного этапов эксперимента

После проведенных мероприятий на формирующем этапе эксперимента была проведена повторная диагностика, по тем же методикам:

- Ю.В. Науменко «Методика выявления уровня знаний о здоровом образе жизни»;
- Р.А. Березовская «Методика выявления уровня мотивации и отношения к здоровью»;
- Н.С. Гаркуша «Методика сформированности мотивации владения школьниками культурных норм в сфере здоровья».

Протоколы исследования приведены в приложении 8, 9, 10.

Результаты изучения уровня сформированности знаний и мотивации отношений к основам культуры здорового образа жизни у младших школьников на уроках окружающего мира посредством рабочих листов представлены в таблицах 5, 6.

Таблица 6 – Результаты сформированности уровня знаний основ культуры здорового образа жизни на контрольном этапе эксперимента

Уровень знаний	Количество обучающихся	%
Высокий (3 балла)	9	30
Средний (2 балла)	9	30
Низкий (1 балла)	12	40

Наглядно результаты таблицы 6 представим на рисунке 4.

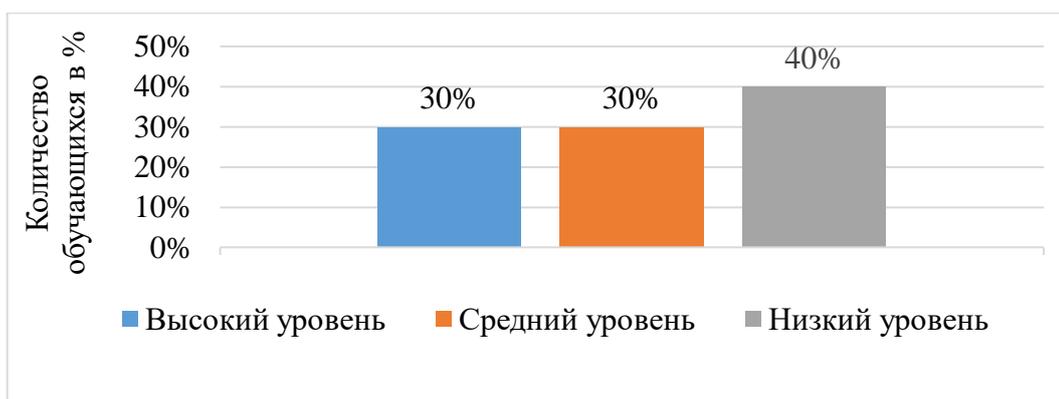


Рисунок 4 – Уровень сформированности знаний основ культуры здорового образа жизни по методике Ю.В. Науменко на контрольном этапе эксперимента

Таблица 7 – Результаты уровня сформированности отношения к здоровому образу жизни у младших школьников на контрольном этапе эксперимента

Уровень мотивации	Количество обучающихся	%
Высокий (3 балла)	6	20
Средний (2 балла)	12	40
Низкий (1 балл)	12	40

Наглядно результаты таблицы 7 представим на рисунке 5.

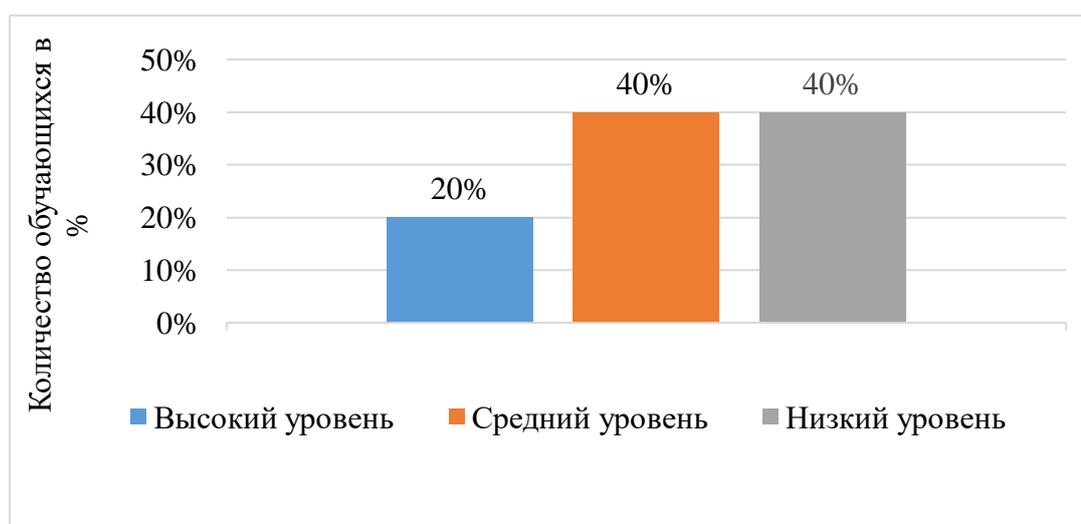


Рисунок 5 – Уровень сформированности отношения к здоровому образу жизни у младших школьников по методике Р.А. Березовской на контрольном этапе эксперимента

Таблица 8 – Результаты уровня сформированности мотивации владения школьниками культурных норм в сфере здоровья на контрольном этапе эксперимента

Уровень мотивации	Количество обучающихся	%
Высокий (3 балла)	9	30
Средний (2 балла)	12	40
Низкий (1 балл)	9	30

Наглядно результаты таблицы 8 представим на рисунке 6.

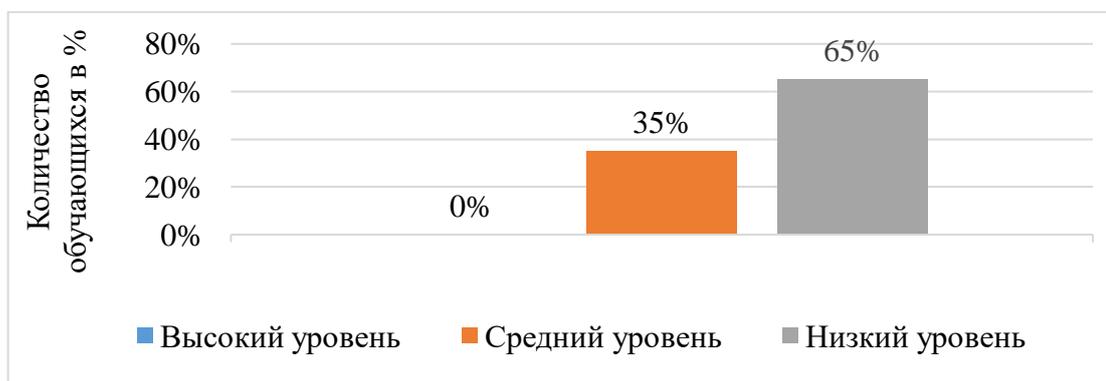


Рисунок 6 – Уровень сформированности мотивации владения школьниками культурных норм в сфере здоровья по методике Н.С. Гаркуши на контрольном этапе эксперимента

Сравнительные показатели уровня сформированности знаний, отношения и мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Сравнительный анализ уровня сформированности знаний, отношения и мотивации к основам культуры здорового образа жизни у младших школьников на разных этапах эксперимента

Уровень знаний	Уровень знаний о ЗОЖ		Уровень отношения к ЗОЖ		Уровень мотивации к ЗОЖ	
	Конст. этап	Контр. этап	Конст. этап	Контр. этап	Конст. этап	Контр. этап
Высокий	0%	30%	0%	20%	0%	30%
Средний	40%	30%	40%	40%	30%	40%
Низкий	60%	40%	60%	40%	70%	30%

Графически полученные результаты представлены на рисунке 7,8,9.

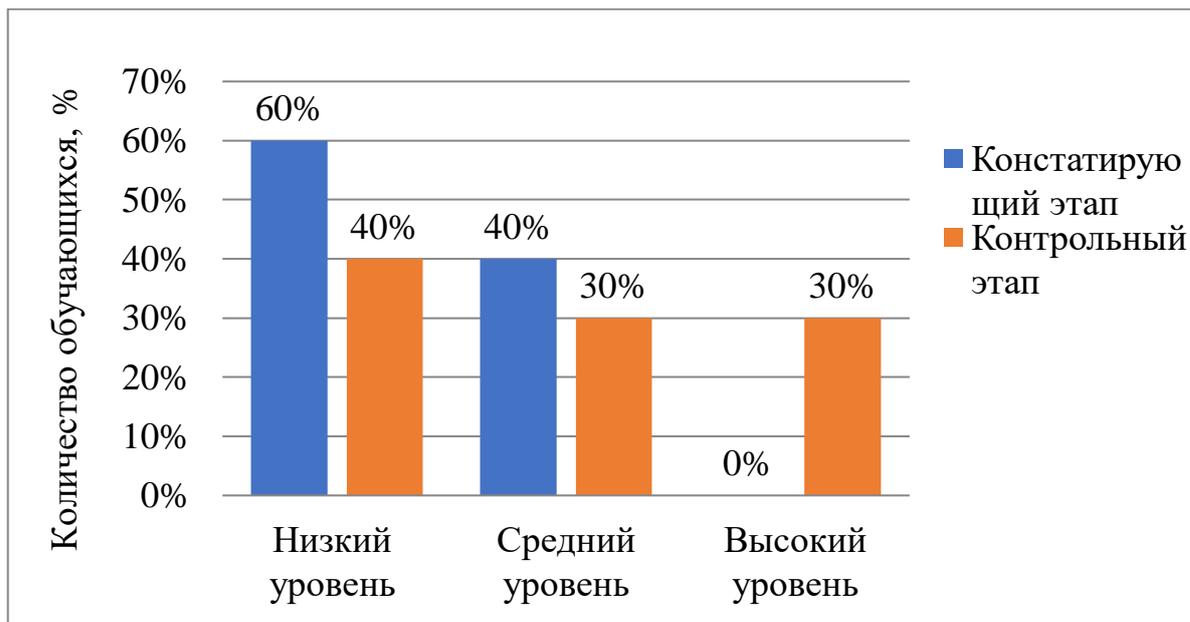


Рисунок 7 – Сопоставление анализа результатов по методике Ю.В. Науменко на констатирующем и контрольном этапах

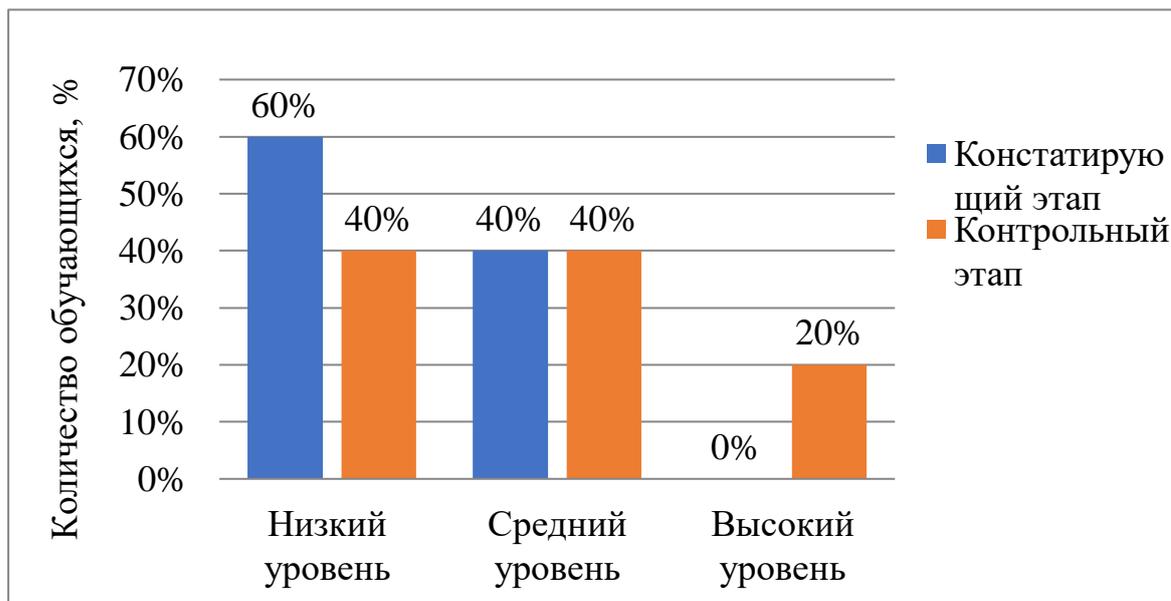


Рисунок 8 – Сопоставление анализа результатов по методике Р.А. Березовской на констатирующем и контрольном этапах

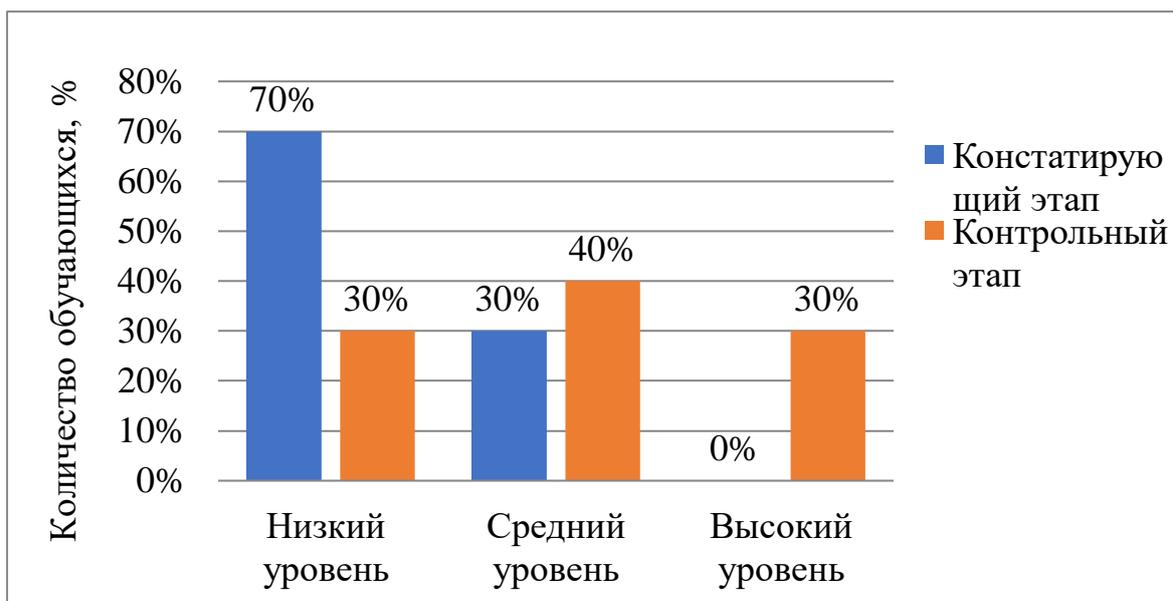


Рисунок 9 – Сопоставление анализа результатов по методике Н.С. Гаркуши на констатирующем и контрольном этапах

Таким образом, анализируя данные проведенной повторной диагностики по трем методикам можно сделать вывод, что уровень сформированности основ культуры здорового образа жизни у младших школьников по методике Ю.В. Науменко показывает, что высокий уровень знаний о здоровом образе жизни повысился на 30%, а низкий уровень снизился на 20%.

Также анализируя методику Р.А. Березовской высокий уровень отношения к здоровому образу жизни повысился на 20%, а низкий уровень снизился на 20%.

По методике Н.С. Гаркуша, видно, что высокий уровень мотивации к здоровому образу жизни повысился в среднем на 30%, а низкий уровень снизился в среднем на 40%, что свидетельствует о положительной динамике использования рабочих листов для закрепления знаний, полученных на уроках окружающего мира.

#### Выводы по второй главе

По итогам проведенного эксперимента можно сделать вывод о том, что уровень знаний, отношения и мотивации к здоровому образу жизни у

младших школьников находился на констатирующем этапе эксперимента на низком уровне – 60% (у 12 детей), что свидетельствовало о необходимости проведения формирующего этапа эксперимента.

По итогам контрольного этапа эксперимента результаты повысились в среднем по формированию знаний о здоровом образе жизни на 20%, по формированию отношения к здоровью в среднем 20%, по формированию мотивации к здоровому образу жизни на 30% данные показатели повысились за счет использования для закрепления пройденного материала разработанных рабочих листов.

Материал для комплекта рабочих листов был подобран таким образом, чтобы создать у детей хорошую платформу знаний и мотивации к отношению здорового образа жизни в окружающем мире у детей младшего школьного возраста, а что как не игровая – поисковая деятельность может привлечь внимание детей.

В рабочих листах представлены различные ребусы по темам формирования здорового образа жизни, облако слов по темам уроков по окружающему миру, кроссворды, игры «Четвертый лишний» и мотивационные фразы к формированию здорового образа жизни и многое другое.

Полученные данные позволяют сделать вывод, что проделанная работа на формирующем этапе эксперимента с использованием комплекта рабочих листов для закрепления пройденного материала на уроках окружающего мира с целью повышения уровня сформированности основ культуры здорового образа жизни у младших школьников является хорошим средством.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В теоретической части нашего исследования была проанализирована психолого-педагогическая литература (В.И. Дубровского, В.П. Казначеева, И.И. Брехмана, Г.С. Туманян, Н.В. Потавцевой, Г.М. Соловьева и др.) по проблеме формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников, подтвердило, что данная проблема является актуальной в педагогической теории и практике, требует дальнейшего теоретического осмысления. Именно у младших школьников начинают формироваться первоосновы культуры здорового образа жизни.

Формирование основ культуры здорового образа жизни представляет непрерывный процесс обучения, воспитания и развития обучающихся, который направлен на развитие осознания приоритета своего здоровья и ведения здорового образа жизни обучающихся.

Результаты констатирующего этапа эксперимента свидетельствуют о недостаточном уровне формирования основ культуры здорового образа жизни младших школьников и показал низкий уровень – 60% (12 детей). Это на наш взгляд обусловлено, как возрастными особенностями младших школьников, так и недостаточным вниманием педагогов к данной проблеме.

На основе результатов констатирующего эксперимента, нами был запланирован и проведен формирующий этап эксперимента, в ходе которого была реализована работа – апробированы комплекты рабочих листов по закреплению пройденного материала на уроках окружающего мира по формированию основ культуры здорового образа жизни младших школьников.

На контрольном этапе эксперимента была поставлена цель – доказать эффективность использования комплекта рабочих листов по закреплению материала, пройденного на уроках окружающего мира. По результатам контрольного эксперимента было выявлено, что у обучающихся повысился уровень формирования основа культуры здорового образа жизни младших школьников – 5 детей показали – высокий уровень, что свидетельствует о

том, что проделанная работа на формирующем этапе эксперимента была эффективной.

Следовательно, можно сделать вывод: цель исследования достигнута, задачи решены, гипотеза подтверждена.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учебное пособие для вузов / Г.С. Абрамова. – Москва: Издательский центр «Академия», 2019. – 672 с. ISBN 5-8291-0071-1 («Академический проект»);
2. Амосов, Н.М. Алгоритм здоровья: учебник для студентов вузов / Н.М. Амосов. – Москва: АСТ, 2018. – 224 с. ISBN 978-5-6040043-5-7;
3. Арнаутов, А.Г. Здоровье: учебное пособие для студентов / А.Г. Арнаутов. – Ростов н/Д.: Феникс, 2018. – 170 с. ISBN 5-222-05562-0: 5000;
4. Варламова, С.И. Здоровье наших учеников / С.И. Варламова // Начальная школа. - 2023. - № 2.-С.65-66;
5. Глазко, Т.А. Физическая культура и здоровый образ жизни в вопросах и ответах / Т.А. Глазко, Р.И. Купчинов. - Минск.: МГЛУ, 2019. - 38 с. ISBN 978-985-460-262-2.;
6. Жук, Е.Г. Научные основы совершенствования здоровья и системы управления им: учебное пособие / Е.Г. Жук.- Смоленск, 2019. - 120 ISBN 978-5-7432-0670-4;
7. 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, 2021. - С. 5-6. ISBN 985-485.504-X;
8. Колягина, А. В. Исследование проблемы формирования здорового образа жизни у младших школьников / А.В. Колягина, М.Л. Мальчевская // Молодой ученый. — 2018. — №28. — С. 900-903. URL: <https://moluch.ru/archive/132/36807>;
9. Коростелёв, Н.Б. Воспитание здорового школьника: учебное пособие / Н.Б. Коростелёв. – Москва: «Просвещение», 2019. - 175 с. ИБ № 9015 (в пер.);
10. Крайг, Г. Психология развития: учебное пособие / Г. Крайг. – СПб.: Питер, 2020. – 992 с. ISBN 5-94723-187-5 (в пер.);

11. Крутиков, М.А. Подготовка будущего учителя к здоровьесберегающей деятельности в школе / Крутиков, М.А. // Школа: история и современность. Межвузовский сборник научных трудов. –Вып. 3. – Липецк: ЛГПУ, 2018.- 116с;
12. Курильчик, С.Н. Формирование образовательных результатов младших школьников на уроках окружающего мира / С.Н. Курильчик // Начальная школа плюс до и после.- 2019.- №2.- С.93-107;
13. Лисицын, Ю.П. Образ жизни и здоровье населения: учебное пособие / Ю.П. Лисицын - Москва.: -АРКТИ, 2020, 96с. ISBN 5-03-000251-0 (в пер.);
14. Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребенка / М.Д. Маханева // Дошкольное воспитание. – 2022. – №6. – С.46-49.;
15. Малофеев, Н.Н. Мотивация к ЗОЖ / Н.Н. Малофеев // Дошкольное воспитание. – 2019. – №32. – С.57.;
16. Мадорский, Л. Р. День младшего школьника: учебное пособие для студентов пед. вузов / Л.Р. Мадорский, А.З. Зак. – Москва: «Физкультура и спорт», 2018. – 31 с. (в пер.) FB 2 88-25/591;
17. Немов, Р.С. Психология: учеб. для студентов высш. пед. учеб. Заведений / Р.С. Немов. – Москва: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2017. – 160с. ISBN 5-691-00233-3;
18. Нетопина, С.А. Школьникам об учёбе и отдыхе: учебное пособие / С.А. Нетопина. -Москва: «Просвещение», 2019. – 79 с. (в пер.) FB M 83-9/704;
19. Никифоров, Г.С. Психология здоровья: учебное пособие для студентов / Г.С. Никифоров. – СПб.: Питер, 2019 – 607 с. (в пер.) ISBN 5-9268-0093-5;
20. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: учебное пособие для студентов /И. М. Новикова. – М.: ЭКСПО, 2020. – 96 с. (в пер.) ISBN 978-5-86775-659-8;

21. Обухова, Л. А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья: учебное пособие для педагогов и студентов. / Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина. - М.: ООО «ВАКО», 2020. – 235 с. (в пер.) ISBN 5-94665-180-3 (в обл.);
22. Ошкина, А.А. Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников: автореф. дисс. / Ошкина Алла Анатольевна. кан. пед. наук. – СПб, 2019. – 25 с. FB 9 09-4/2971;
23. Ошкина, А.А. Формирование здорового образа жизни у детей: учебное пособие / А. А. Ошкина // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология – 2019. – №3. – С. 160-163;
24. Плешаков, А.А. Окружающий мир 3 класс: учебник центра начального образования «Школа России»/ А.А. Плешаков – Москва: Просвещение, 2023. – 160с. – ISBN 978-5-09-102475-3;
25. Понедельник, С.В. Формирование здорового образа жизни в системе школьного образования /С.В. Понедельник // Современная семья: проблемы и перспективы. Ростов-на -Дону, 2020, С. 132-133;
26. Решетнева, Г.А. Формирование здорового образа жизни детей в процессе физкультурной деятельности: учебное пособие для пед. вузов / Г.А. Решетнева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировки. – 2020. – № 2. – С.56-59;
27. Секач, А.С. Выбери здоровый образ жизни: учебное пособие / А.С. Секач, И.М. Егорова. - Мн.: 2018. - 22с. FB 2 04-40/500;
28. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы: учебное пособие для студентов / Н.К. Смирнов. М.: АРКТИ, 2021.-268с. ISBN 5-89415-346-8 : 5000;
29. Товпинец, И.П. Урок здоровья / И.П. Товпинец // Начальная школа, №6, 2020. с.48-49;
30. Тюмасева, З.И. Оздоровление детей России как инновационная педагогическая деятельность: монография / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова,

Е.Г. Кушнина. Челябинск Изд-во Челябинского гос. пед. ун-та, 2019. –315 с. ISBN 978-5-91283-270-3;

31. Урунтаева, Г.А. Практикум по детской психологии: пособие для студентов педагогических институтов, обучающихся педагогических училищ и колледжей, воспитателей детского сада / Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина. – М.: Просвещение: Владос, 2019. – 291с. (в пер.) ISBN 5-09-006457-1;

32. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

33. Федорова М.З., Кумченко В.С., Лукина Т.П. Экология человека. Культура здоровья: учебное пособие/ М.З. Федорова, В.С. Кумченко, Т.П. Лукина. – М.: Вентана – Граф, 2020. – 266с. ISBN 5-360-00027-9 (В пер.);

34. Шорыгина, Т.А. Беседы о здоровье: методическое пособие/ Т.А. Шорыгина.-М.:ТЦ Сфера,2020.-64с. ISBN 5-89144-485-2 : 6000;

35. Шукшина, С.Е. Я и моё тело: методическое пособие / С.Е. Шукшина. - М.: Издательство «Школьная пресса», 2020. - 46 с. (в пер.). ISBN 5-9219-0292-6;

36. Щедрина А. Г. Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты / А. Г. Щедрина. - Новосибирск: ООО «Альфа-Виста», 2017. - 144 с. ISBN 978-5-94-931-020-7 (в пер.).



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

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

### **ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА**

**Выпускная квалификационная работа**  
**Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах**  
**Форма обучения очная**

Работа рекомендована к защите  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.  
Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ Расщектаева Д.О.

Выполнила:  
студентка группы ОФ-318-165-3-1  
Демидова Кристина Данииловна  
Научный руководитель:  
преподаватель колледжа  
Губарь Екатерина Алексеевна

Челябинск  
2024

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

### Методика «Выявление уровня знаний о ЗОЖ»

(Ю.В. Науменко)

Цель: выявление уровня знаний о нормах здорового образа жизни.

Материал: диагностический инструментарий.

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

- Мыло
- Мочалка
- Зубная щётка
- Зубная паста
- Полотенце для рук
- Полотенце для тела
- Тапочки
- Шампунь

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

1 расписание (А)		2 расписание (Б)	
Завтрак	8.00	Завтрак	9.00
Обед	13.00	Обед	15.00
Полдник	16.00	Полдник	17.00
Ужин	19.00	Ужин	21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

– Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

– Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

– Зубы надо чистить утром и вечером.

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

– После прогулки

– После посещения туалета

– После того, как заправил постель

– После игры в баскетбол

– Перед посещением туалета

– Перед едой

– Перед тем, как идёшь гулять

– После игры с кошкой или собакой

5. Как часто ты принимаешь душ?

– Каждый день

– 2-3 раза в неделю

– 1 раз в неделю

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

– Положить палец в рот.

– Подставить палец под кран с холодной водой

– Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой

– Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

### КЛЮЧ К АНКЕТЕ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Вопрос № 1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

– Мыло (да);

– Зубная щётка (нет);

- Полотенце для рук (нет);
- Тапочки (нет);
- Мочалка (нет);
- Зубная паста (да);
- Полотенце для тела (нет);
- Шампунь (да).

Показатель: Знание правил пользования средствами личной гигиены.

Вопрос № 2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

	1 расписание	2 расписание
Завтрак	8.00	9.00
Обед	13.00	15.00
Полдник	16.00	18.00
Ужин	19.00	21.00

Показатель: Осведомлённость о правилах организации режима питания.

Вопрос № 3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи (нет);
- Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день (нет)
- Зубы надо чистить утром и вечером (да)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

Вопрос № 4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

- После прогулки (да);
- Перед посещением туалета (нет);
- После посещения туалета (да);
- Перед едой (да);

- После того, как заправил постель (нет);
- Перед тем, как идёшь гулять (нет);
- После игры в баскетбол (да);
- После игры с кошкой или собакой (да).

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

Вопрос № 5. Как часто ты принимаешь душ?

- каждый день (3);
- 2-3 раза в неделю (2);
- 1 раз в неделю (1).

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

Вопрос № 6.

Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- Положить палец в рот (0)
- Подставить палец под кран с холодной водой (1)
- Намазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой (2)
- Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой (3)

Показатель: Осведомлённость о правилах оказания первой помощи.

## Методика «Отношение к здоровью»

(Р.А. Березовская)

Цель: определение уровня отношения к здоровому образу жизни.

Материал: диагностический инструментарий.

1. Люди по-разному, оценивают различные сферы жизни. Оцените, насколько важны вам следующие ценности в данный момент:

- здоровье;
- семья, верные друзья;
- признание и уважение окружающих.

2. Как вы считаете, что необходимо для того, чтобы добиться успеха в жизни?

- здоровье, упорство, трудолюбие;
- образование, способности;
- материальный достаток, нужные связи.

3. Как бы вы в нескольких словах определили, что такое здоровый образ жизни?

- гигиена, правильное питание, спорт;
- чистота, сон, образование;
- умение читать, писать.

4. Оцените, какое влияние на вашу осведомленность в области здоровья оказывает информация, полученная из следующих источников?

- научно – популярные книги о здоровье, врачи;
- газеты, журналы;
- радио, телевидение, друзья, знакомые.

5. Как вы думаете, какие из перечисленных ниже факторов оказывают наиболее существенное влияние на состояние вашего здоровья?

- забота о здоровье, вредные привычки, особенности питания;
- экология, образ жизни;
- профессиональная деятельность.

6. Как вы чувствуете себя чаще всего, когда со здоровьем у вас все благополучно?

- я чувствую уверенность в себе, я спокоен, мне радостно;
- я доволен, я чувствую себя свободно;
- мне это безразлично, ничего не беспокоит меня.

7. Как вы чувствуете себя чаще всего, когда вам плохо?

- я озабочен и чувствую себя подавлено;
- я встревожен и сильно нервничаю;
- я раздражен, расстроен.

8. Делаете ли вы что-нибудь, для поддержания вашего здоровья?

- занимаюсь спортом, закаливаюсь;
- слежу за весом;
- хожу с мамой часто ко врачу.

9. Если вы мало заботитесь о своем здоровье, то почему?

- в этом нет необходимости, так как я здоров(а);
- не знаю, что нужно для этого делать.
- есть более важные дела.

10. Если вы чувствуете недомогание, то ...

- сообщаю маме, врачу;
- обращаюсь за советом, к друзьям;
- не обращаю на это внимание.

#### КЛЮЧ К ДИАГНОСТИКЕ:

1. Люди по-разному оценивают различные сферы жизни. Оцените, насколько важны вам следующие ценности в данный момент:

3 балла – здоровье;

2 балла – семья, верные друзья;

1 балл – признание и уважение окружающих.

2. Как вы считаете, что необходимо для того, чтобы добиться успеха в жизни?

3 балла – здоровье, упорство, трудолюбие;

2 балла – образование, способности;

1 балл – материальный достаток, нужные связи.

3. Как бы вы в нескольких словах определили, что такое здоровый образ жизни?

3 балла – гигиена, правильное питание, спорт;

2 балла – чистота, сон, образование;

1 балл – умение читать, писать.

4. Оцените, какое влияние на вашу осведомленность в области здоровья оказывает информация, полученная из следующих источников?

3 балла – научно-популярные книги о здоровье, врачи;

2 балла – газеты, журналы;

1 балл – радио, телевидение, друзья, знакомые.

5. Как вы думаете, какие из перечисленных ниже факторов оказывают наиболее существенное влияние на состояние вашего здоровья?

3 балла – забота о здоровье, вредные привычки, особенности питания;

2 балла – экология, образ жизни;

1 балл – профессиональная деятельность.

6. Как вы чувствуете себя чаще всего, когда со здоровьем у вас все благополучно?

3 балла – я чувствую уверенность в себе, я спокоен, мне радостно;

2 балла – я доволен, я чувствую себя свободно;

1 балл – мне это безразлично, ничего не беспокоит меня.

7. Как вы чувствуете себя чаще всего, когда вам плохо?

3 балла – я озабочен и чувствую себя подавлено;

2 балла – я встревожен и сильно нервничаю;

1 балл – я раздражен, расстроен.

8. Делаете ли вы что-нибудь, для поддержания вашего здоровья?

3 балла – занимаюсь спортом, закаливаюсь;

2 балла – слежу за весом;

1 балл – хожу с мамой часто ко врачу.

9. Если вы мало заботитесь о своем здоровье, то почему?

3 балла – в этом нет необходимости, так как я здоров(а);

2 балла – не знаю, что нужно для этого делать.

1 балл – есть более важные дела.

10. Если вы чувствуете недомогание, то ...

3 балла – сообщаю маме, врачу;

2 балла – обращаюсь за советом, к друзьям;

1 балл – не обращаю на это внимание.

**Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами  
в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша)**

Цель: определение уровня наличия потребности в приобретении знаний о здоровом образе жизни.

Материал: диагностический инструментарий.

Ход диагностики:

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

- хорошее;
- удовлетворительное;
- плохое.

2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?

- да, занимаюсь;
- иногда;
- нет, не занимаюсь.

3. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?

- чаще всего больше 2 часов;
- около часа;
- не более получаса или вообще не выхожу на улицу.

4. Делаете ли утром следующее:

- физическую зарядку; плотно завтракаю;
- только завтракаю;
- ничего не делаю.

5. Обедаете ли в школьной столовой?

- да, регулярно;
- иногда;
- нет.

6. В котором часу ложитесь спать?

- до 21 часа;
- между 21 и 22 часами;

– после 22 часов.

7. Есть ли у вас вредные привычки?

– нет;

– 1 вредная привычка;

– у меня много вредных привычек.

8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?

– гуляю, занимаюсь спортом;

– помогаю по дому, читаю книгу;

– играю в компьютере, смотрю телевизор.

#### КЛЮЧ К ДИАГНОСТИКЕ:

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

3 балла – хорошее;

2 балла – удовлетворительное;

1 балл – плохое.

2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?

3 балла - да, занимаюсь;

2 балла – иногда;

1 балл - нет, не занимаюсь.

3. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?

3 балла - чаще всего больше 2 часов;

2 балла - около часа;

1 балл - не более получаса или вообще не выхожу на улицу.

4. Делаете ли утром следующее:

3 балла - физическую зарядку; плотно завтракаю;

2 балла – только завтракаю;

1 балл – ничего не делаю.

5. Обедаете ли в школьной столовой?

3 балла - да, регулярно;

2 балла - иногда;

1 балл - нет.

6. В котором часу ложитесь спать?

3 балла - до 21 часа;

2 балла - между 21 и 22 часами;

1 балл - после 22 часов.

7. Есть ли у вас вредные привычки?

3 балла – нет;

2 балла – 1 вредная привычка;

1 балл – у меня много вредных привычек.

8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?

3 балла – гуляю, занимаюсь спортом;

2 балла – помогаю по дому, читаю книгу;

1 балл – играю в компьютере, смотрю телевизор.

Протокол 1 – Результаты сформированности уровня знаний о здоровом образе жизни по методике Ю.В. Науменко на констатирующем этапе эксперимента

Имя Ф.	1	2	3	4	5	6	Итого	Уровень
1. Настя А.	1	1	2	1	1	1	7	низкий
2. Андрей Б.	2	2	3	2	2	2	13	средний
3. Лиза Б.	2	2	1	1	2	2	10	средний
4. Марк В.	1	1	1	2	2	1	8	низкий
5. Матвей В.	1	2	2	2	2	1	10	средний
6. Мирон Г.	1	1	1	1	1	1	6	низкий
7. Глеб Г.	1	2	1	2	1	1	8	низкий
8. Данил Д.	1	1	1	1	2	1	7	низкий
9. Ирина Е.	1	1	1	1	1	1	6	низкий
10. Лена Е.	2	2	2	2	1	2	11	средний
11. Олег Е.	1	1	1	2	2	1	8	низкий
12. Владик Ж.	1	1	1	1	2	2	8	низкий
13. Лера З.	1	2	2	2	2	1	10	средний
14. Саша И.	1	1	1	2	2	1	8	низкий
15. Надя К.	1	2	1	1	1	2	8	низкий
16. Катя К.	2	2	2	2	2	2	12	средний
17. Вадим Л.	2	2	1	3	2	2	12	средний
18. Милана М.	1	1	1	1	1	1	6	низкий
19. Ольга М.	1	2	1	1	1	1	7	низкий
20. Ирина Н.	2	2	1	1	2	2	10	средний
21. Юля Н.	2	2	2	2	1	2	11	средний
22. Олег О.	1	1	1	2	2	1	8	низкий
23. Владимир О.	1	1	1	1	2	2	8	низкий
24. Мирон П.	1	2	2	2	2	1	10	средний
25. Николай П.	1	1	1	2	2	1	8	низкий
26. Вера Р.	1	2	1	1	1	2	8	низкий
27. Арина Р.	2	2	2	2	2	2	12	средний
28. Лера С.	2	2	1	3	2	2	12	средний
29. Андрей Т.	1	1	1	1	1	1	6	низкий
30. Катя У.	1	2	1	1	1	1	7	низкий

## Приложение 5

Протокол 2 – Результаты уровня отношения к здоровому образу жизни по методике Р.А. Березовской на констатирующем этапе эксперимента

Имя Ф.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого	Уровень
1. Настя А.	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	13	низкий
2. Андрей Б.	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	16	средний
3. Лиза Б.	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	19	средний
4. Марк В.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	низкий
5. Матвей В.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	средний
6. Мирон Г.	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	13	низкий
7. Глеб Г.	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	12	низкий
8. Данил Д.	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	12	низкий
9. Ирина Е.	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	13	низкий
10. Лена Е.	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	22	средний
11. Олег Е.	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	13	низкий
12. Владик Ж.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	низкий
13. Лера З.	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	17	средний
14. Саша И.	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	14	низкий
15. Надя К.	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	13	низкий
16. Катя К.	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	21	средний
17. Вадим Л.	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	19	средний
18. Милана М.	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	13	низкий
19. Ольга М.	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	13	низкий
20. Ирина Н.	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	17	средний
21. Юлия Н.	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	22	средний
22. Олег О.	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	13	низкий
23. Вова О.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	низкий
24. Мирон П.	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	17	средний
25. Николай П.	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	14	низкий
26. Вера Р.	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	13	низкий
27. Арина Р.	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	21	средний
28. Лера С.	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	19	средний
29. Андрей Т.	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	13	низкий
30. Катя У.	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	13	низкий

## Приложение 6

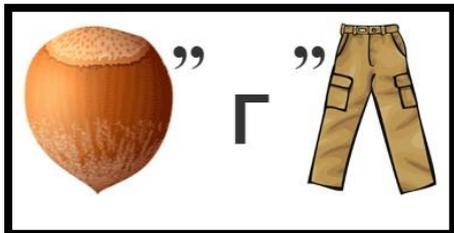
Протокол 3 – Результаты уровня мотивации владения школьниками культурных норм в сфере здоровья по методике Н.С. Гаркуша на констатирующем этапе эксперимента

Имя Ф.	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого	Уровень
1. Настя А.	1	1	2	2	1	1	1	1	10	низкий
2. Андрей Б.	2	2	3	2	2	3	2	2	18	средний
3. Лиза Б.	2	2	2	1	1	2	2	2	14	средний
4. Марк В.	1	1	1	1	1	1	1	1	8	низкий
5. Матвей В.	2	2	1	1	1	2	2	2	13	средний
6. Мирон Г.	1	1	1	2	2	2	1	1	11	низкий
7. Глеб Г.	1	1	1	1	1	1	1	1	10	низкий
8. Данил Д.	1	1	1	1	1	2	2	1	10	низкий
9. Ирина Е.	1	1	1	1	1	2	1	1	9	низкий
10. Лена Е.	1	1	1	1	1	2	1	1	9	низкий
11. Олег Е.	1	1	1	2	2	2	1	1	11	низкий
12. Владик Ж.	1	1	1	1	2	1	1	1	9	низкий
13. Лера З.	2	2	2	3	3	2	1	2	17	средний
14. Саша И.	2	2	1	1	1	1	2	2	12	низкий
15. Надя К.	1	2	1	1	1	1	2	2	11	низкий
16. Катя К.	2	2	2	2	2	3	2	2	17	средний
17. Вадим Л.	2	1	2	1	2	2	2	1	13	средний
18. Милана М.	1	1	1	1	1	1	1	1	8	низкий
19. Ольга М.	1	1	1	2	2	1	1	1	10	низкий
20. Ирина Н.	1	1	1	1	1	2	1	1	9	низкий
21. Юлия Н.	2	2	2	2	2	2	2	2	16	средний
22. Олег О.	1	1	1	2	2	2	1	1	11	низкий
23. Владимир О.	1	1	1	1	2	1	1	1	9	низкий
24. Мирон П.	2	2	2	3	3	2	1	2	17	средний
25. Николай П.	1	1	1	2	2	2	1	1	11	низкий
26. Вера Р.	1	1	1	1	2	1	1	1	9	низкий
27. Арина Р.	1	1	1	1	1	1	1	1	8	низкий
28. Лера С.	1	1	1	2	2	1	1	1	10	низкий
29. Андрей Т.	1	1	1	1	2	1	1	1	9	низкий
30. Катя У.	2	2	2	2	2	3	2	2	17	средний

## РАБОЧИЙ ЛИСТ № 1 «ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА»

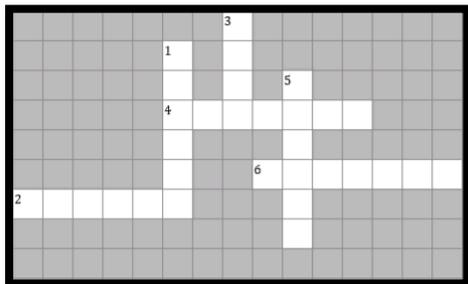
Отгадай ребус

Организм человека состоит из...



Отгадай загадку

Органы, выполняющие  
общую работу



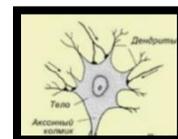
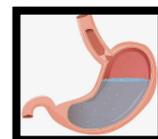
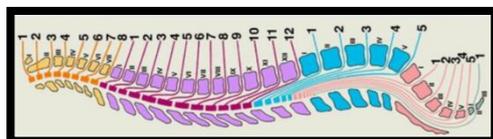
2 – орган кровеносной системы;  
4 – наука о сохранении и укреплении  
здоровья;  
6 – орган пищеварения.

По вертикали:

1 – орган дыхания;  
3 – орган нервной системы;  
5 – орган очищающий организм.

Игра «Четвертый лишний»

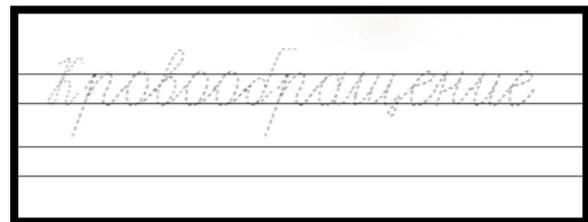
вычеркни лишний рисунок



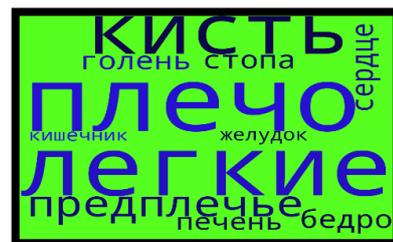
Дополни фразу

«Болен – лечись, а здоров  
.....»

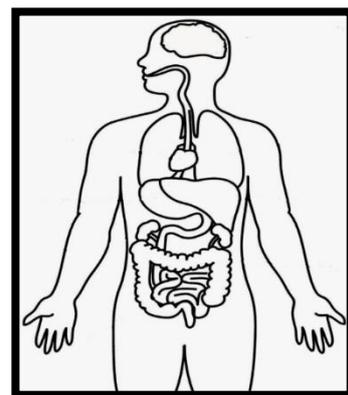
Пропиши новое слово



Найди все органы



По горизонтали:



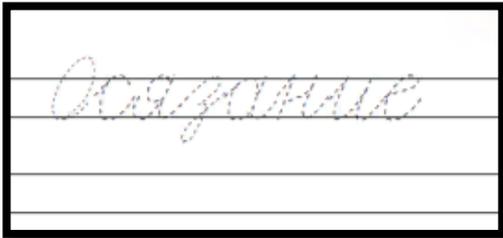
## РАБОЧИЙ ЛИСТ №2

### «ОРГАНЫ ЧУВСТВ»

Дополни фразу

« Не хвались здоровьем, .....»

Пропиши новое слово

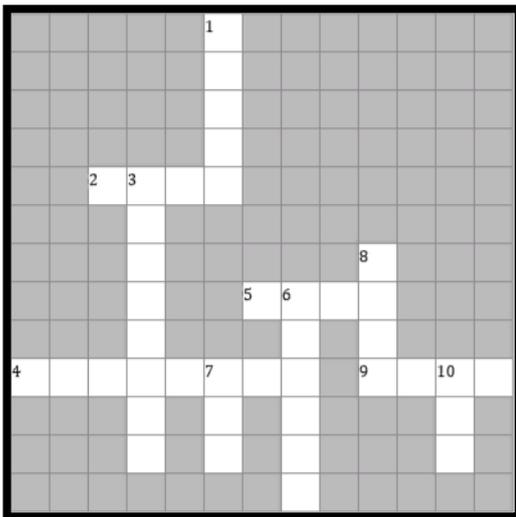


Отгадай ребус –

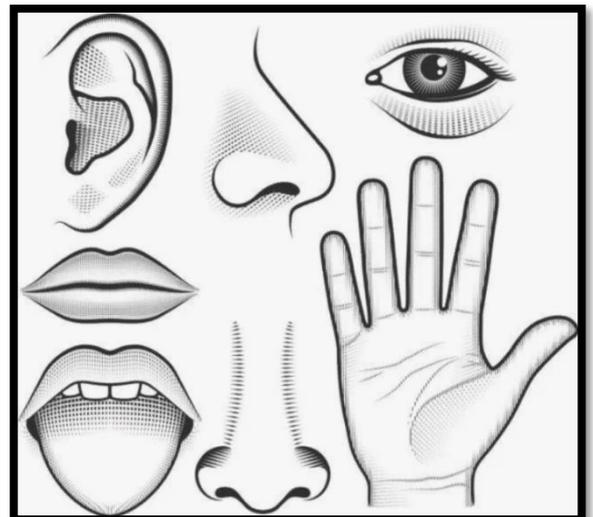
способность человека чувствовать запахи



Отгадай кроссворд  
«Органы чувств»



Раскрась картинку  
«Органы чувств»



По горизонтали:

- 2 – орган осязания;
- 4 – за какой орган чувств отвечает нос;
- 5 – орган вкуса;
- 9 – за какой орган чувств отвечают уши.

По вертикали:

- 1 – орган зрения;
- 3 – за какой орган чувств отвечает кожа;
- 6 – орган зрения;
- 7 – орган обоняния;
- 8 – за какой орган чувств отвечает язык;
- 10 – орган слуха.

Игра «Найди лишнее»

вычеркни лишний рисунок

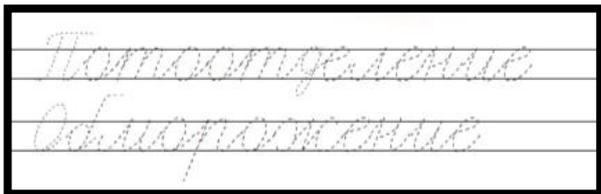
Что не относится к правилам ухода за органами зрения?



# РАБОЧИЙ ЛИСТ №3

## «НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА ОРГАНИЗМА»

Пропиши новое слово



Отгадай ребус  
Орган осязания?



Отбери все слова, где кожа выступает защитником организма



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Игра «Четвертый лишний»  
зачеркни лишнее

Купаться  
1 раз в день

Мыть уши,  
лицо, шею 2  
раза в день

Мыть руки с  
мылом перед  
едой

Слушать  
музыку в  
наушниках

Напиши что нужно сделать при:

Ушиб

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Порез

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Обморожение

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ожог

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Раскрась картинку



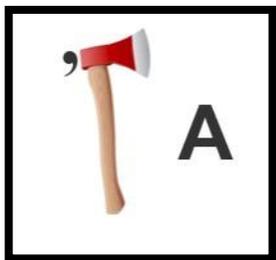
Дополни фразу

«Береги платье снову,  
а здоровье.....»

## РАБОЧИЙ ЛИСТ №4

### «ОПОРА ТЕЛА И ДВИЖЕНИЯ»

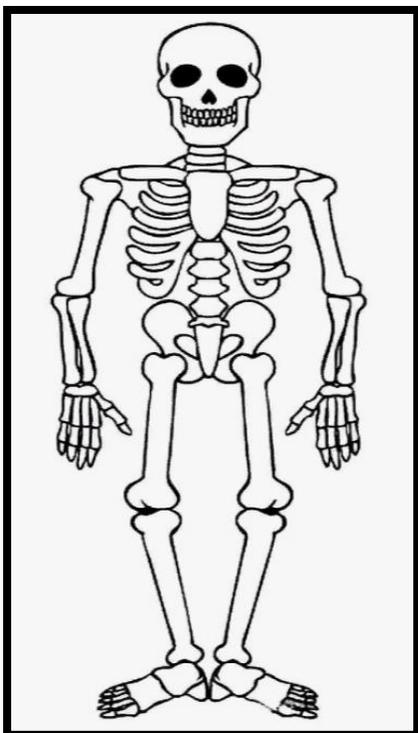
Отгадай ребус  
Какую работу в организме выполняет скелет и мышцы?



Отгадай загадку:

Мозг который находится  
внутри позвоночника?

Раскрась картинку



Найди все слова относящиеся к строению скелета человека




---



---



---

Игра «Четвертый лишний»  
Что не относится к опоре тела человека?  
зачеркни лишнее

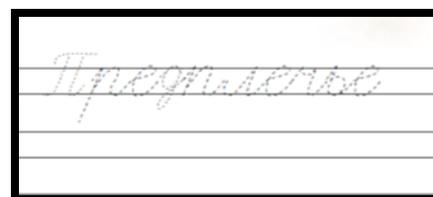
СКЕЛЕТ

УШИ

КОСТИ

МЫШЦЫ

Пропиши новое слово



Дополни фразу

«Держи голову в холоде, живот – в голоде,  
а ноги в .....»

## РАБОЧИЙ ЛИСТ №5

### «НАШЕ ПИТАНИЕ»

Отгадай ребус

Орган пищеварения?

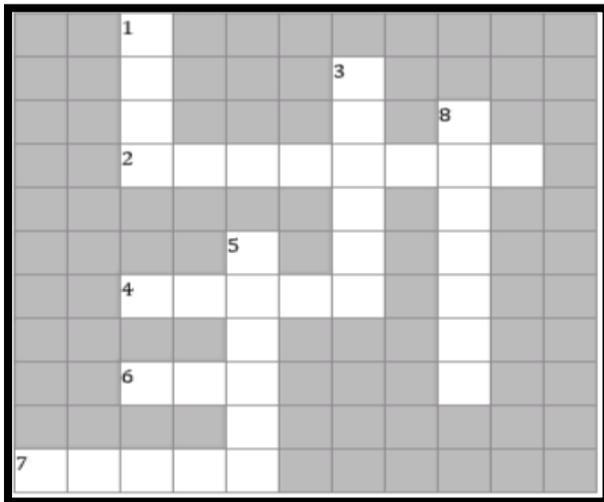


Найди все слова

относящиеся к пищеварительной системе



Отгадай кроссворд  
«Система пищеварения»



По горизонтали:

- 2 – конечная точка переваривая пищи, состоит из тонкой и толстой кишки;
- 4 – жидкость необходимая для пищеварения;
- 6 – сначала пища попадает в ...;
- 7 – с ее помощью пища переваривается.

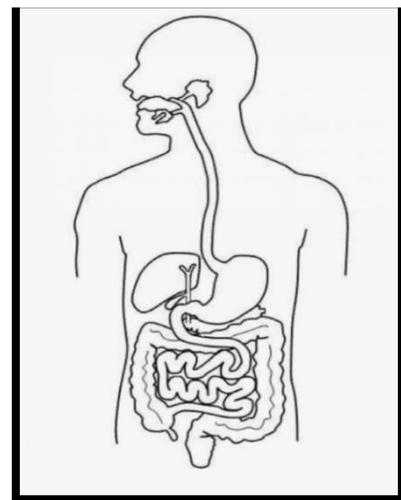
По вертикали:

- 1 – перемешивает пищу в ротовой полости;
- 3 – орган очищающий организм;
- 5 – находится между ротовой полостью и пищеводом;
- 8 – лифт пищи к желудку.

Игра «Четвертый лишний»



Раскрась картинку



Игра «Четвертый лишний»

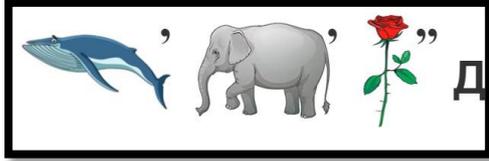
«Аппетит от больного бежит,  
а к здоровому .....

## РАБОЧИЙ ЛИСТ №6

### «ДЫХАНИЕ И КРОВООБРАЩЕНИЕ»

Отгадай ребус

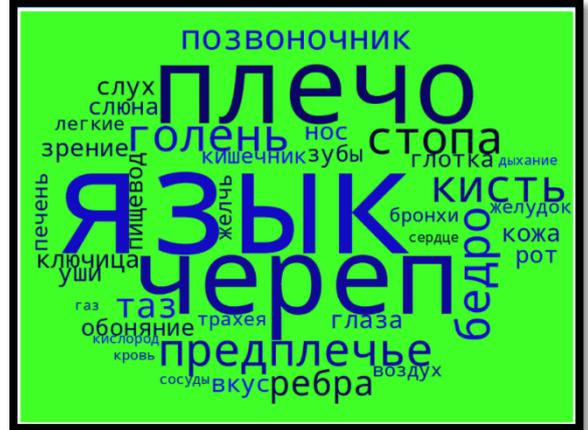
Какой газ необходим для дыхания?



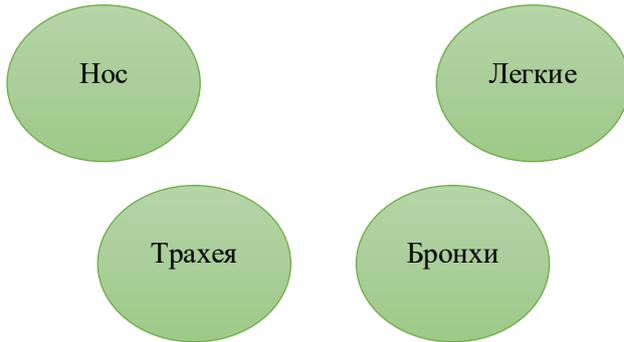
Отгадай загадку

Насос всего организма?

Найди все слова, относящиеся к теме «Дыхание и кровообращение»

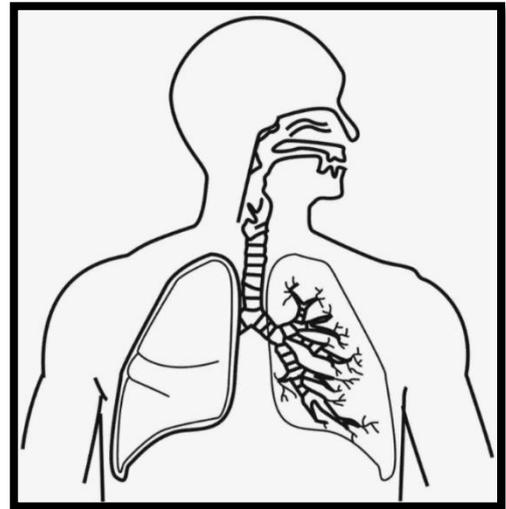


Отметь стрелками путь прохождения кислорода по органам дыхания



Раскрась картинку

«Дыхательная система»



Игра «Четвертый лишний»

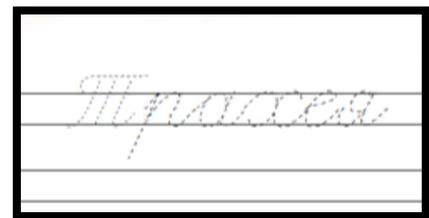
Где нельзя прощупать пульс?



зачеркни  
лишнее



Пропиши новое слово



Дополни фразу

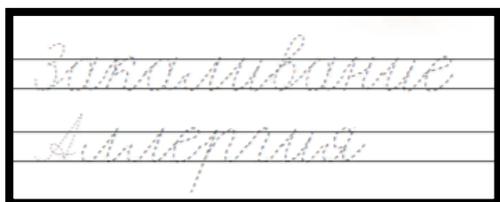
«Недосыпаешь – здоровье

.....»

## РАБОЧИЙ ЛИСТ №7

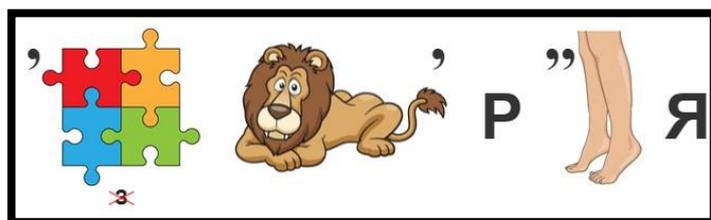
### «УМЕЙ ПРЕДУПРЕЖДАТЬ БОЛЕЗНИ»

Пропиши новые слова

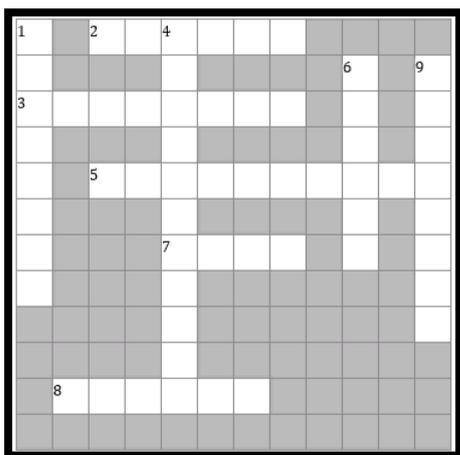


Отгадай ребус

Особая чувствительность к некоторым веществам



Отгадай кроссворд  
«Предупреждение болезни»



Отбери все слова

предупреждающие или вызывающие болезнь



По горизонтали:

- 2 – чем закаливают организм на улице;
- 3 – заражение человека болезнетворными бактериями;
- 5 – тяжелое течение затянувшейся болезни;
- 7 – чем закаливаются в душе, в речке;
- 8 – перенос бактерий воздушно – Капельным путем.

По вертикали:

- 1 – защита от вирусных инфекций;
- 4 – способ предупреждения болезней;
- 6 – чем закаливаются – загорая;
- 9 – особая чувствительность к некоторым веществам.

Игра «Четвертый лишний»

Зачеркни лишнее, что не относится к закаливанию



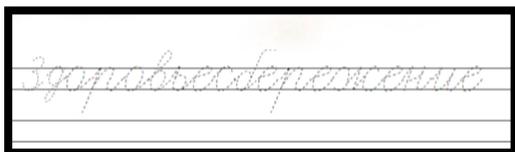
Дополни фразу



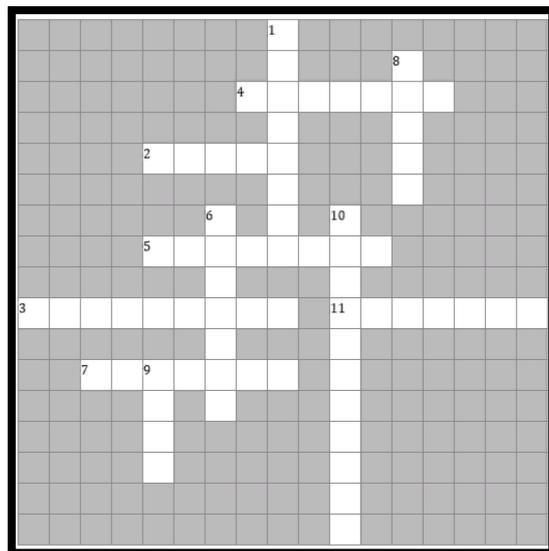
## РАБОЧИЙ ЛИСТ № 8

### «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Пропиши новое слово

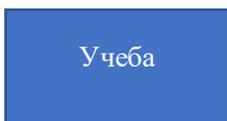


Отгадай кроссворд



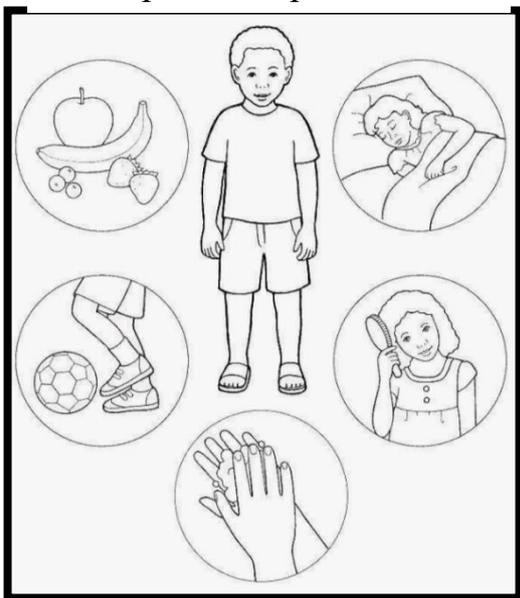
Игра «Четвертый лишний»

зачеркни то, что не относится к ЗОЖ



Раскрась картинку

«Здоровый образ жизни»



Отгадай ребус



По горизонтали:

- 2 – основная часть физической культуры (лыжи, плавание, коньки);
- 3 – вредная привычка, вызывающая нарушение работы мозга и организма в целом;
- 4 – содержание в порядке жилища, одежды;
- 5 – результат действий, ... – это жизнь;
- 7 – оснащение организма разнообразной пищей;
- 11 – вредная привычка, отравляющая легкие.

По вертикали:

- 1 – вредная привычка, вызывающая проблемы с желудком;
- 6 – содержание в чистоте тела человека;
- 8 – прогулка на свежем воздухе;
- 9 – деятельность человека во благо себя и окружающих;
- 10 – деятельность человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Протокол 4. – Результаты сформированности уровня знаний о здоровом образе жизни по методике Ю.В. Науменко на контрольном этапе эксперимента

Имя Ф.	1	2	3	4	5	6	Итого	Уровень
1. Настя А.	1	1	2	1	1	2	8	низкий
2. Андрей Б.	3	2	2	2	3	2	14	средний
3. Лиза Б.	3	3	3	2	3	3	17	высокий
4. Марк В.	2	1	1	2	1	1	8	низкий
5. Матвей В.	2	2	3	2	3	2	14	средний
6. Мирон Г.	2	2	2	2	2	2	12	средний
7. Глеб Г.	2	2	1	1	1	1	8	низкий
8. Данил Д.	2	2	2	2	2	3	13	средний
9. Ирина Е.	2	1	1	1	2	1	8	низкий
10. Лена Е.	3	3	3	3	2	3	17	высокий
11. Олег Е.	2	1	1	2	1	1	8	низкий
12. Владик Ж.	3	3	2	2	3	3	16	высокий
13. Лера З.	2	3	3	3	3	2	16	высокий
14. Саша И.	2	2	2	3	2	3	14	средний
15. Надя К.	1	2	1	1	1	2	8	низкий
16. Катя К.	2	2	2	2	3	3	14	средний
17. Вадим Л.	3	3	3	3	3	3	18	высокий
18. Милана М.	1	2	1	2	2	1	9	низкий
19. Ольга М.	1	2	1	1	1	2	8	низкий
20. Ирина Н.	2	3	2	2	2	3	14	средний
21. Юлия Н.	3	3	3	3	2	3	17	высокий
22. Олег О.	2	1	1	2	1	1	8	низкий
23. Владимир О.	3	3	2	2	3	3	16	высокий
24. Мирон П.	2	3	3	3	3	2	16	высокий
25. Николай П.	2	2	2	3	2	3	14	средний
26. Вера Р.	1	2	1	1	1	2	8	низкий
27. Арина Р.	2	2	2	2	3	3	14	средний
28. Лера С.	3	3	3	3	3	3	18	высокий
29. Андрей Т.	1	2	1	2	2	1	9	низкий
30. Катя У.	1	2	1	1	1	2	8	низкий

Приложение 9

Протокол 5 – Результаты уровня отношения к здоровому образу жизни по методике Р.А. Березовской на контрольном этапе эксперимента

Имя Ф.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого	Уровень
1. Настя А.	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	14	низкий
2. Андрей Б.	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	21	средний
3. Лиза Б.	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	27	высокий
4. Марк В.	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	14	низкий
5. Матвей В.	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	27	высокий
6. Мирон Г.	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	24	средний
7. Глеб Г.	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	14	низкий
8. Данил Д.	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	14	низкий
9. Ирина Е.	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	18	средний
10. Лена Е.	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	27	высокий
11. Олег Е.	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	14	низкий
12. Владик Ж.	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	11	низкий
13. Лера З.	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	23	средний
14. Саша И.	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	14	низкий
15. Надя К.	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	24	средний
16. Катя К.	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	24	средний
17. Вадим Л.	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	27	высокий
18. Милана М.	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	17	средний
19. Ольга М.	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	14	низкий
20. Ирина Н.	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	27	высокий
21. Юлия Н.	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	24	средний
22. Олег О.	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	14	низкий
23. Вова О.	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	11	низкий
24. Мирон П.	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	23	средний
25. Николай П.	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	14	низкий
26. Вера Р.	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	24	средний
27. Арина Р.	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	24	средний
28. Лера С.	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	27	высокий
29. Андрей Т.	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	17	средний
30. Катя У.	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	14	низкий

## Приложение 10

### Протокол 6 – Результаты уровня сформированности мотивации владения школьниками культурных норм в сфере здоровья

Имя Ф.	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого	Уровень
1. Настя А.	2	1	2	1	1	1	1	2	11	низкий
2. Андрей Б.	3	2	3	3	3	3	3	3	23	высокий
3. Лиза Б.	3	3	2	2	2	3	2	2	19	средний
4. Марк В.	1	1	2	1	1	2	1	1	10	низкий
5. Матвей В.	3	3	2	3	2	2	2	2	19	средний
6. Мирон Г.	2	2	1	2	2	2	2	1	14	средний
7. Глеб Г.	1	2	1	1	1	2	1	1	10	низкий
8. Данил Д.	3	3	2	3	3	3	3	2	22	высокий
9. Ирина Е.	2	2	2	2	2	2	1	1	14	средний
10. Лена Е.	3	3	2	2	2	3	2	2	19	средний
11. Олег Е.	2	1	2	2	2	2	2	1	14	средний
12. Владик Ж.	2	1	1	2	1	2	1	1	11	низкий
13. Лера З.	3	2	3	3	3	3	2	3	22	высокий
14. Саша И.	2	2	2	1	1	1	1	1	11	низкий
15. Надя К.	2	2	1	2	2	2	2	2	15	средний
16. Катя К.	3	2	3	3	3	3	2	3	22	высокий
17. Вадим Л.	3	2	3	3	3	3	2	3	22	высокий
18. Милана М.	1	1	2	1	2	1	1	2	11	низкий
19. Ольга М.	2	1	2	2	2	2	2	1	14	средний
20. Ирина Н.	2	2	1	2	2	2	2	3	16	средний
21. Юлия Н.	3	3	3	2	3	3	3	3	23	высокий
22. Олег О.	2	1	2	2	2	2	2	1	14	средний
23. Вова О.	2	1	1	2	1	2	1	1	11	низкий
24. Мирон П.	3	2	3	3	3	3	2	3	22	высокий
25. Николай П.	2	2	2	1	1	1	1	1	11	низкий
26. Вера Р.	2	2	1	2	2	2	2	2	15	средний
27. Арина Р.	3	2	3	3	3	3	2	3	22	высокий
28. Лера С.	3	2	3	3	3	3	2	3	22	высокий
29. Андрей Т.	2	1	2	2	2	2	2	1	14	средний
30. Катя У.	1	2	1	2	1	1	1	2	11	низкий