

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
ГЛАВА 1. Теоретические основы формирования здорового образа жизни.....	8
1.1 Понятие здорового образа жизни	8
1.2 Психологические и физиологические основы формирования представлений о ЗОЖ у младших школьников	14
1.3 Анализ ФГОС НОО по предмету «Окружающий мир» с точки зрения требований формирования представлений о здоровом образе жизни у младших школьников	23
Выводы по главе 1	31
ГЛАВА 2. Экспериментальная работа по формированию представлений о здоровом образе жизни младших школьников в процессе изучения курса «окружающий мир»	33
2.1 Описание и анализ констатирующего этапа исследования.....	33
2.2 Разработка конспектов уроков по формированию ЗОЖ у младших школьников в процессе изучения курса «Окружающий мир» 3 класс	38
Выводы по главе 2	51
Заключение	53
Список использованных источников	56
Приложение 1	60
Приложение 2	62
Приложение 3	70
Приложение 4	79
Приложение 5	82

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность нашего исследования обусловлена значительным снижением здоровья младших школьников. 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. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

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 [21].

Чтобы сформировать ЗОЖ, необходимо внедрять здоровьесберегающую деятельность во все сферы образования и общественной жизни. Образовательные учреждения должны уделять большее внимание здоровьесберегающему образованию, включая в программы обучения предметы по ЗОЖ, физическую активность и правильное питание [23].

Важно также организовывать разные мероприятия и программы для поддержки ЗОЖ, такие как спортивные соревнования, занятия на свежем воздухе, информационные кампании и прочее. Важно создать благоприятное окружение, которое будет способствовать поддержанию здорового образа жизни и мотивировать людей к заботе о своем здоровье. В итоге, сочетание усилий семьи, общественных организаций и государства поможет обеспечить здоровое будущее для всех членов общества [14].

Из вышесказанного следует, важно привлекать внимание к этой проблеме и внедрять соответствующие меры для поддержания здоровья населения, особенно детей и подростков.

Для эффективного сохранения здоровья детского населения необходимо принимать комплексные меры по улучшению условий проживания и обучения детей. Это включает в себя организацию здоровьесберегающей образовательной среды, проведение профилактических мероприятий, регулярные медицинские осмотры и консультации, соблюдение режима питания и активного образа жизни.

Важно также обратить внимание на психическое здоровье детей, предотвращая их перегрузку и стрессовые ситуации. Система образования должна быть нацелена не только на обучение, но и на развитие личности учащихся, учитывая их индивидуальные потребности и способности.

Профилактика детских заболеваний и сохранение здоровья детского населения требует совместных усилий общества, государства, медицинских учреждений и образовательных организаций. Важно сделать здоровье детей приоритетом и обеспечить им благоприятные условия для полноценного развития и роста [15].

Школа в современном мире играет ключевую роль в процессе социализации растущего поколения. Она является неотъемлемой частью жизни каждого человека и оказывает влияние на формирование, как индивидуального здоровья, так и благополучия всего общества.

Также важно, чтобы родители и педагоги поддерживали друг друга и обменивались информацией о здоровье обучающихся. Совместные усилия помогут создать благоприятное окружение, способствующее ЗОЖ. Совместная работа родителей и педагогов позволит создать здоровую и безопасную обстановку для обучающихся, где они смогут развиваться и расти сильными и здоровыми. Важно помнить, что здоровье обучающихся – это общее дело всего общества, и только совместными усилиями мы сможем обеспечить им благополучное будущее [32].

В Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования определено, что учащийся обязан понимать значимость здоровья, укреплять физическое и психическое состояние, а также развивать навыки самоуправления и ответственности за свое здоровье.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования содержит программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, которая должна обеспечивать:

- пробуждение в детях стремление заботиться о собственном здоровье (развитие заинтересованного отношения к своему здоровью);
- формирование установки на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Исходя из этого, тема нашей квалификационной работы является актуальной и своевременной.

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

Изучение особенностей формирования ценностного отношения учащихся к своему здоровью представляет важную задачу для научно-педагогической литературы. Необходимо провести более глубокий анализ и определить, какие факторы влияют на формирование такого отношения у детей.

Также важно изучить и описать формы учебно-воспитательной работы по изучению окружающего мира, которые способствуют формированию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников. Это могут быть уроки, проекты, практические занятия, игры

и другие методы, которые помогут детям понять важность здорового образа жизни. Исследование и анализ этих особенностей дадут возможность разработать более эффективные методики и программы, направленные на формирование ЗОЖ у младших школьников. Они будут лучше понимать важности здорового образа жизни и будут более ответственно относиться к своему здоровью. Как результат, уровень заболеваемости снизится, а продолжительность жизни увеличится.

Проблема исследования: каковы возможности образовательного процесса в формировании здорового образа жизни у младших школьников?

Цель исследования: изучить теоретические основы формирования здорового образа жизни у младших школьников для разработки конспектов по «Окружающему миру» для третьего класса.

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

Предмет исследования: формирования основ здорового образа жизни у младших школьников в процессе изучения курса «Окружающий мир».

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические аспекты проблемы формирования ЗОЖ.
2. Выявить психологические и физиологические основы формирования представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.
3. Изучить требования ФГОС НОО по проблеме формирования представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.
4. Представить результаты констатирующего этапа эксперимента.
5. Разработать конспекты уроков по формированию здорового образа жизни у младших школьников в процессе изучения курса «Окружающий мир» 3 класс.

Практическая значимость нашей квалификационной работы заключается в том, что составленные конспекты уроков по формированию представлений о здоровом образе жизни на уроках в начальной школе могут быть использованы учителями начальных классов.

Исследование имеет следующую структуру: введение, две главы, заключение, список литературы в количестве 38 источников, 7 таблиц, 3 рисунка, 5 приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1.1 Понятие здорового образа жизни

Глава затрагивает множество теоретических моментов, связанных с развитием представлений о здоровом образе жизни, чередуя их с основами, дополняющими этот процесс улучшения состояния здоровья. Различные методы и подходы подвергаются всестороннему рассмотрению, акцентируя внимание на значимости комплексного подхода в этой области, как подчеркивают специалисты.

В процессе данного исследования основное внимание будет уделено анализу концепции здорового образа жизни (ЗОЖ). В дополнение, будут изложены психологические и физиологические аспекты, влияющие на понимание ЗОЖ у учащихся начальных классов. Для того чтобы достичь поставленной цели, предстоит выполнить всесторонний разбор междисциплинарной программы ФГОС относительно формирования ЗОЖ среди младших школьников.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения: здоровье – это состояние полного физиологического, психологического и общественного благосостояния, а не просто отсутствие заболеваний и физических дефектов [35].

Н. М. Амосов рекомендует следовать правильному питанию, физическим упражнениям, регулярным медицинским осмотрам и соблюдению здорового образа жизни в целом. Он также акцентирует внимание на важности психологического состояния человека, поскольку стресс, негативные эмоции и психические проблемы могут оказать негативные эмоции и психические проблемы могут оказать негативное воздействие на организм [1].

Здоровье, по мнению В. П. Казначеева, привязывается к исполнению процесса сохранения и сформировывания зависимых от биологии,

физиологии, психики функций; это позволяет удерживать оптимальную работоспособность и активность в социальных аспектах, что, в свою очередь, способствует максимизации продолжительности жизни [12].

Основной задачей здоровья является обеспечение гармоничного функционирования человека в различных условиях внешней среды. По мнению И. И. Брехмана, здоровье также включает в себя умение адаптироваться к переменам и стремление к саморазвитию. Таким образом, здоровье не только физическое состояние организма, но и психологическое и социальное благополучие человека. Оно также включает в себя умение справляться с жизненными трудностями и стрессами, поддерживать гармоничные отношения с окружающим миром, а также развиваться и раскрывать свой потенциал [5].

Определение здоровья охватывает способность адаптации к различным условиям окружающей среды; эти условия включают климат, питательные вещества, водные ресурсы и состояние атмосферы. Влияние на него также оказывают социальные факторы, к которым относятся образ жизни, уровень образования и доступ к медицинским услугам. Духовность является важным фактором, влияющим на здоровье. Поддержание внутреннего баланса и устойчивости психики также является важным фактором. Различия в здоровье связаны с полом и возрастом, влияя на уникальные характеристики и потребности тела. Необходимо также учитывать генетическое наследие, способное сказываться на вероятности возникновения различных заболеваний [17].

Специалисты приходят к единому выводу: множество разнообразных факторов, взаимосвязанных с жизненными условиями человека, способствуют формированию его здоровья. Исследования, проведенные в этой сфере, позволяют более глубоко понять эти сложные взаимоотношения и разработать эффективные методики для поддержания и улучшения здоровья.

Важность здоровья младших школьников несомненна для их

образовательного процесса и развития. Младшие школьники, обладающие отменной физической формой, пользуются преимуществом повышенного уровня энергии. Это облегчает им процесс сосредоточения на уроках и улучшает способность к усвоению новой информации. Помимо прочего, крепкое здоровье увеличивает устойчивость к стрессам, развивает умение справляться с трудностями, что способствует более активному включению в учебную деятельность [15].

Таким образом, понятие здоровье включает в себя широкий спектр факторов, как внешних, так и внутренних, которые взаимодействуют между собой и влияют на состояние организма в целом.

Знаменитый мыслитель Клод Гельвеций огромное значение придавал физическому воспитанию, считая, что оно воздействует на укрепление тела, поддержание здоровья и, к тому же, на развитие умственных и эмоциональных качеств человека [6].

Михаил Васильевич Ломоносов, известен как выдающийся российский учёный и культурный деятель, проявил себя во множестве научных направлений: от химии до литературы. М. В. Ломоносов занимался вопросами нравственного и полового воспитания молодых и старших поколений, осознавая, как это влияет на создание крепких и благополучных семей, основанных на любви и почтении. Он верил, что отсутствие любви нерадостно и неплодотворно.

При большом внимании к воспитательным процессам в юности, он сосредотачивал усилия на анализе вклада наследственности в здоровье будущих поколений, подчеркивая этот аспект как крайне важный. Среда и социум также рассматривались им как ключевые факторы в формировании индивидуальности. Немало внимания он уделял вопросам морального и полового воспитания.

Кроме того, М. В. Ломоносов акцентировал внимание на вовлечении молодежи в трудовую жизнедеятельность. Он считал, что для полного понимания человека необходимо рассматривать его как физиологическую

и психологическую систему, а также учитывать влияние воспитания и образования на формирование личности [20].

Педагоги также демонтировали интерес к проблемам здоровья младших школьников.

Значимость комплексного подхода к рассмотрению здоровья младших школьников была оценена В. А. Сухомлинским с обращённым вниманием как к их физическому, так и к духовному благополучию. Средства и приёмы для гармоничного развития личности подрастающего поколения, по его мнению, должны включать не только создание условий для соблюдения гигиенических норм и правильного режима дня, но кроме того, важно и содействие проявлению радости и интереса к творческой деятельности. Для заботы о здоровье детей, а равно и для насыщенного развития их личности, крайне значимым аспектом становится культивирование творческого самовыражения в разнообразных формах. Таким образом, забота о физическом состоянии детей требует всесторонней поддержки развития их творческих способностей [34].

Согласно выраженной С. В. Поповым точке зрения, если вникнуть в определение здоровья, то можно сделать вывод, что абсолютное состояние здоровья является абстракцией и, кроме того, что данное определение первоначально исключает людей, имеющих какие – либо (врожденные или приобретенные) физические недостатки, даже в период компенсации.

Здоровый образ жизни, по мнению Б. Н. Чумакова – это активная деятельность людей, нацеленная, на улучшение и сохранение здоровья. 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 [36].

По версии М. М. Безруких, набор основных критериев для оценки уровня осведомленности учащихся о ЗОЖ охватывает: знание о здоровье,

осознание его принципов и понимание этой информации; формирование позитивного отношения к собственному здоровью, а также стремление заботиться о нем и о здоровье тех, кто нас окружает; наличие практических навыков и техник, важных для поддержания ЗОЖ, образование стабильных привычек гигиенического образа жизни и продолжительность проведения самоконтроля достигнутых усилий; интерес к углублению понимания в области здоровья и ЗОЖ, стремление к получению новой информации по этой теме. Выступает важным конструктивным демонстрированием потребности соблюдать санитарные установления и нормы гигиены [4].

На сегодняшний день существует четыре вида здоровья:

1. Соматическое здоровье определяет состояние органов и систем организма на различных этапах его развития. Оно обеспечивается удовлетворением базовых потребностей, которые являются стимулом для развития человека и придают этому процессу индивидуальную специфику. Играет важную роль в жизни людей, обеспечивая его физическую и психическую жизнеспособность, а также его успешное взаимодействие с окружающим миром.

2. Физическое здоровье – для его поддержания необходимо регулярно заниматься спортом, употреблять полезные продукты питания, избегать вредных привычек.

3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, основой которого является состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию.

4. Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основа которого это система ценностей, мотивов и установок поведения человека в обществе [2].

Качество жизни – это психологическая составляющая образа жизни, которая включает удовлетворение основных потребностей человека, таких

как чувство безопасности, любви и принадлежности, самоактуализация, социальные связи и т.д. Качество жизни зависит от уровня самооценки и удовлетворенности собственной жизнью [18].

Стиль жизни – это набор привычных действий, предпочтений и ценностей, которые определяют способ жизни и общение человека. Стиль жизни может включать различные аспекты, такие как активность и спорт, питание и диета, отношения с окружающими людьми, отношение к работе и отдыху и т. д. [18].

Таким образом, образ жизни человека является сложной совокупностью социально-экономических факторов и индивидуальных особенностей, которые влияют на уровень, качество и стиль жизни.

Обучение и воспитание сильно влияют на способы удовлетворения потребностей каждой личности. В процессе обучения мы усваиваем навыки, знания и ценности, которые влияют на наш выбор поведения. Воспитание влияет на формирование наших моральных принципов, этических норм и социальных ожиданий.

В целом, поведение людей различно и зависит от их индивидуальных особенностей, обучения, воспитания и социокультурного контекста.

Здоровый образ жизни предполагает соблюдение ряда основных принципов, которые позволяют человеку поддерживать свое физическое и психическое здоровье на должном уровне. Одним из таких принципов является правильное и сбалансированное питание. Здоровое питание предполагает употребление разнообразных продуктов, богатых витаминами и минералами, а также ограничение потребления вредных продуктов, таких как жирная и жареная пища, сладости, соль [7].

Ключевые аспекты ЗОЖ. Во-первых, следует уделить внимание правильному питанию, отказаться от вредных привычек и контролировать количество потребляемых калорий. Второй важный аспект – физическая активность. Регулярные тренировки помогают поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы, снижают риск развития множества

заболеваний и повышают общую жизненную энергию. Третий аспект – психологическое благополучие. Регулярный отдых, умение управлять стрессовыми ситуациями и поддержание позитивного настроения играют важную роль в поддержании здоровья. Кроме того, необходимо также следить за своим сном, обеспечивая достаточное количество часов для полноценного восстановления организма. Все эти аспекты вместе образуют здоровый образ жизни, который помогает человеку достичь личных и профессиональных целей и наиболее полно реализовать свой потенциал [7].

Поэтому, здоровый образ жизни включает в себя регулярную физическую активность, правильное питание, отказ от вредных привычек, поддержание эмоционального равновесия, соблюдение гигиены и уход за своим телом. Он также ориентирован на укрепление физического и психического здоровья, предупреждение различных заболеваний и повышение качества жизни.

1.2 Психологические и физиологические основы формирования представлений о ЗОЖ у младших школьников

Возрастные границы от 7 до 11 лет обычно определяются как период начального школьного образования. В разных государствах этот диапазон может меняться; например, в некоторых странах школьное обучение стартует уже в 5 или 6 лет. Определенный официальными нормами начального образования, этот этап начинается и завершается в установленные возрастные периоды. В это время основное внимание уделяется развитию ключевых умений, таких как чтение, письмо и математика, а также социальные, эмоциональные и интеллектуальные навыки. Обучающиеся учатся групповой работе, соблюдению правил и поведенческих норм, наращивают ответственность и самостоятельность. Ключевым является создание образовательной среды, которая будет способствовать их успешной адаптации и достижению учебных

результатов, при этом учитывается индивидуальность каждого учащегося для подбора персонализированного обучения. Создание благоприятной атмосферы содействует успешному образовательному процессу и развитию навыков у начинающих школьников [19].

В. В. Давыдов делает акцент на важности времени младшего школьного периода, который является этапом, при котором младшие школьники начинают активно интегрироваться в значимые учебные процессы. Изучая этот критический интервал, он подчеркивает, что обучающиеся переживают существенные изменения, переходя к новому этапу развития. В контексте этой трансформации наблюдается крайняя важность применения образовательных методик, которые учитывают уникальные характеристики и потребности каждого обучающегося. Подход, базирующийся на соответствии образовательного процесса индивидуальности младшего школьника, обеспечивает более высокую эффективность в их учебных достижениях и социальной адаптации, что, в свою очередь, способствует более успешному усвоению новых знаний и навыков [9].

Переход в школьный возраст связан с решительными изменениями в его деятельности, общении. Изменяется уклад жизни, появляются новые обязанности, новыми становятся и отношения ребенка с окружающими.

В процессе развития ребёнка происходят заметные трансформации внутренних органов и систем. Идет интенсивное формирование мышечной системы. С развитием мелких мышц кисти возникает способность выполнять изящные движения, благодаря чему ребенок овладевает навыком быстрого письма. Существенно увеличивается сила мышц. Все ткани детского организма пребывают в состоянии роста. У детей улучшается нервная система, формируются функции больших полушарий головного мозга, усиливаются аналитическая и синтетическая функции коры. Моторная активность играет важную роль в развитии младшего школьника. В этом возрасте дети активно занимаются спортом, играют на

улице, участвуют в спортивных состязаниях и тренируются в различных физических упражнениях. Это способствует укреплению мышц, развитию выносливости и координации движений.

Однако, наряду с физическим развитием, также происходит и нервно-психическое развитие. Ребенок начинает полноценно использовать свой ум, развивается его мышление, внимание, память и другие когнитивные функции. Он становится более способным анализировать информацию, решать проблемы, учиться и адаптироваться к новым ситуациям. Этот процесс развития психики происходит параллельно с физическим ростом.

В общем, период начального школьного обучения отмечен интенсивным ростом и развитием моторики у детей. Эта эпоха в жизни ребенка характеризуется значительным улучшением двигательных навыков. Дети становятся более ловкими в различных видах спорта и активных играх.

Из вышесказанного следует, что в младшем школьном возрасте происходит одновременное развитие мозга, психики и моторики ребенка. Этот период является важной стадией развития, так как здесь закладываются основы для дальнейших достижений в физической и умственной сфере [22].

Также, важно отметить, что ЗОЖ младшего школьника включает в себя активное участие в физической активности и спорте. Движение и физическая активность имеют положительный эффект на здоровье ребенка, способствуют развитию физических и психических функций, поддерживают нормальный обмен веществ, укрепляют иммунную систему и помогают формированию правильной осанки [33].

Учебная деятельность в начальной школе должна быть организована таким образом, чтобы обеспечить достаточный уровень физической активности учеников. Важно предоставить детям регулярные перемены и возможность заниматься физическими упражнениями или играть на

свежем воздухе. Такие перерывы позволят ребенку снять усталость и напряжение, активизировать кровообращение, улучшить работу мозга и общую работоспособность.

Кроме того, в начальной школе также важно развивать у младших школьников навыки здорового питания и гигиены. От учебы в школе, родители и школьная среда зависят формирования правильных пищевых привычек у детей [7].

Роль физической активности и выбора здорового образа жизни существенно повлияют на формирование учащихся начальной школы. Кроме того, желательно планирование образовательной деятельности на начальном этапе обучения, предоставляющее широкие возможности для поддержания активности и укрепления здоровья. Подобные меры содействуют не только физическому, но также интеллектуальному и социальному становлению личности, при этом полагая основу для будущих полезных привычек

Сохранение здорового образа жизни обучающимися становится ключевым элементом для поддержания их общего здоровья, включая физическое и психическое. Правильное питание, регулярные физические упражнения, а также достаточный отдых и соблюдение гигиенических норм значительно улучшают качество жизни. Кроме того, такие практики способствуют повышению общего уровня здоровья и оказывают влияние на когнитивное развитие детей, широко затрагивая ключевые аспекты умственной деятельности.

Спортивные занятия и участие в физических играх помогают обучающимся развивать спортивные качества, улучшать координацию движений и формировать навыки работы в команде, сплоченность коллектива и самостоятельность. Кроме того, регулярные занятия спортом способствуют укреплению силы духа, выработке устойчивости к стрессам и повышению самооценки [11].

В целом, здоровый образ жизни играет ключевую роль в гармоничном развитии личности ребенка, формируя его как физически здорового, так и психологически устойчивого и социально адаптированного индивида.

Константин Дмитриевич Ушинский осознавал всю важность осмысления уникальности детской мысли. В период младшего школьного возраста преобладают конкретность и образность в мышлении, начиная при этом постепенно строиться основы мышления абстрактного и логичного. Поэтому важно строить обучающий процесс так, чтобы он учитывал этот этап развития. Использование образов, цветов, звуков и других сенсорных впечатлений помогает детям лучше понимать и усваивать информацию.

Это значит, что учитель должен создавать условия, в которых учащиеся будут активно использовать свое воображение, формировать яркие и конкретные образы в своем сознании. Если учебный материал не вызывает интереса и не способствует формированию ярких представлений у младших школьников, то это может отбить желание учиться.

Разнообразие методик, способных стимулировать развитие детской фантазии, должно присутствовать в профессиональном наборе каждого учителя. Используются такие педагогические инструменты, как игровые технологии, различные упражнения, применение цветовых схем, аудиовизуальное сопровождение, активное вовлечение детей в творческие процессы и поддержка их стремления к самовыражению. Это способствует созданию впечатляющих и ярких образов в детском воображении [31].

Кроме того, учитель должен помнить, что детское мышление развивается поэтапно и постепенно переходит от конкретных образов к абстрактным представлениям. Поэтому важно предоставлять младшим школьникам возможность осваивать новый материал на основе уже имеющихся представлений и опыта.

В целом, подход, основанный на развитии представлений и использовании воображения, играет важную роль в формировании положительного отношения обучающихся к учению и помогает ему лучше усваивать учебный материал.

Развитие памяти у младших школьников очень важно, так как это помогает ему в учебе и в повседневной жизни. Педагоги могут использовать различные методы и приемы для развития памяти у учащихся. Например, использование разных игр и упражнений, которые требуют запоминания и воспроизведения информации, может помочь укрепить память и развить ее. Также важно заинтересовать ребенка предметом обучения, так как это естественным образом вызывает желание запомнить информацию. Педагоги могут создавать интересные и увлекательные задания, которые мотивируют младшего школьника активно участвовать в обучении и тренировать память. Знание того, что ребенку нравится, может помочь педагогу создать интересные задания, которые помогут развить память. В целом, развитие памяти происходит в тесной связи с его интересом и активной позицией в обучении [31].

Речь является основным инструментом коммуникации и обмена информацией между людьми. Она позволяет передавать мысли, чувства и идеи от одного человека другому. Речевая деятельность младшего школьника развивается особенно быстро в период его обучения в школе. Речь формируется через повседневное общение обучающихся с взрослыми и сверстниками. Потребность в общении, желание узнать что-то новое и передать эту информацию другому, а также возможность влиять на других людей для достижения определенных целей – все это стимулирует младшего школьника активно овладевать языком [8].

Обучение в школе приводит к значительным изменениям в речевом развитии младшего школьника. Новые условия, связанные с изучением различных предметов и необходимостью понимать речь учителя и отвечать на уроках, требуют от обучающегося овладение новыми

умениями и знаниями в языке. В начальной школе растет активный словарный запас обучающегося до семи тысяч слов. Школьное обучение оказывает влияние не только на расширение словарного запаса, но и на развитие умения выражать свои мысли устно и письменно. Письменная речь играет огромную роль в речевом развитии младшего школьника. Владение письменной речью позволяет расширить возможности младшего школьника в обучении. Он может передавать свои мысли письменно, а также получать знания, изучая учебники и книги [8].

Таким образом, речь является важным средством общения и передачи информации между людьми. Речевая деятельность младшего школьника активно развивается в процессе обучения, а обладание письменной речью открывает новые возможности в учении и общении.

Внимание играет важную роль в развитии ЗОЖ у обучающихся. Хотя у младших школьников доминирует непроизвольное внимание, они также начинают развивать произвольное внимание. Произвольное внимание подразумевает осознанное направление и регуляцию внимания на выбранный объект или деятельность. Учебная деятельность требует конкретных волевых усилий, постановки целей и сознательной направленности внимания. Учителя могут помочь организовать внимание учащихся с помощью словесных указаний и напоминаний о заданных действиях [8].

Значимость быстрого переключения внимания составляет весьма важный элемент в процессе выстраивания здорового стиля жизни у обучающихся начальных классов. Они должны быть способны к перемещению своего фокуса с одного действия на другое без чрезмерного труда.

На начальном этапе формирования образа жизни у младших школьников, способность сосредотачиваться для изучения учебных материалов играет ключевую роль. Основные требования для успешного образовательного процесса включают способность сохранять фокус

внимания, мониторить рассуждения учителя и одновременно координировать собственные действия. С возрастанием проблемы контроля над поведением, прогресс в этих навыках требует интенсивных волевых усилий и высокой мотивации.

Осваивание принципов здорового образа жизни способно помочь младшим школьникам в усилении их концентрации, повышении внимательности. Включение разнообразных задач, предъявляющих требования к акцентированию внимания на конкретных учебных материалах, стимулирует улучшение их способности длительно поддерживать фокусировку. К такому эффекту также прибавляется положительное воздействие на уменьшение утомляемости среди учащихся начальных классов.

Воображение играет важную роль в развитии познавательной активности у ребенка. Оно позволяет младшему школьнику создавать новые представления, экспериментировать с идеями и концепциями, которых нет в реальном мире. Воображение помогает строить гипотезы, предположения и решать проблемы. Благодаря воображению, обучающийся может создавать разнообразные образы и ситуации, играть ролевые игры, развивать свою фантазию и креативность.

Наглядные пособия и визуальные материалы могут помочь в поддержке воображения у младших школьников. Они могут вдохновить его на новые идеи, помочь визуализировать абстрактные концепции и понятия, а также сделать обучение более интересным и запоминающимся.

Важно понимать, что каждый учащийся имеет свои индивидуальные особенности воображения. Некоторые могут иметь более яркое и развитое воображение, в то время как другие могут быть менее активными в этом отношении. Поддержка и стимулирование воображения должны быть адаптированы к потребностям и возможностям каждого младшего школьника.

Поддержка и развитие воображения важны для младших школьников, так как они находятся в периоде активного умственного развития. Воображение позволяет младшему школьнику мыслить креативно, искать новые решения и учиться самостоятельно. Это способствует формированию здоровой психики и активного познавательного процесса.

Младший школьный возраст характеризуется интеллектуализацией всех психических действий младшего школьника. В этом возрасте младший школьник должен осмыслить и понять многое и поэтому каждый день его жизни должен быть использован максимально. Основная задача этого возраста – осваивать окружающий мир, включая природу и человеческие отношения [3].

Таким образом, мы пришли к следующему выводу, что успехи младших школьников в усвоении учебного материала и формирование представлений о здоровом образе жизни тесно связаны с их психологическими особенностями. В младшем школьном возрасте они начинают развивать и обогащать свое воображение, что стимулируется накоплением опыта и знаний, а также сложностью взаимоотношений с другими людьми. В этом возрасте память у обучающихся в основном является произвольной, однако они начинают осознанно прилагать усилия для запоминания информации. Кроме того, становится очевидной связь между памятью и мышлением при обучении [30].

В следующем параграфе мы проанализируем ФГОС НОО предметной линии учебников «Школа России» (автор А. А. Плешаков), согласно предмету, «Окружающий мир» для 1 – 4 классов, с целью выделения условий и дидактических единиц, связанных с использованием организма человека и охраны его здоровья.

1.3 Анализ ФГОС НОО по предмету «Окружающий мир» с точки зрения требований формирования представлений о здоровом образе жизни у младших школьников

В Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования установлены критерии здоровьесберегающей работы образовательных учреждений, включая уровень стресса, физическое развитие, заболеваемость, физическую подготовку, комплексную оценку здоровья и здорового образа жизни.

Итак, наличие этих параметров дает возможность образовательным структурам осуществлять мониторинг здоровья учащихся, что, в свою очередь, способствует принятию адекватных мер для поддержания и улучшения его состояния [10].

Нехватка физической активности считается значительным элементом, оказывающим влияние на здоровье младших школьников. Современные технологии, комфортная жизнь и сидячий образ жизни могут привести к ожирению, слабости мышц и другим проблемам со здоровьем. Другой фактор – это неправильное питание и регулярное потребление вредных продуктов питания.

Также важно отметить, что психическое здоровье обучающихся также требует особого внимания. Стрессы, тревога, депрессия и другие психологические проблемы могут стать причиной снижения успеваемости и общей жизненной проблемы [17].

В свете этих проблем, курс «Окружающий мир» в начальной школе имеет важное значение. Он предоставляет информацию о здоровом образе жизни, правильном питании, физической активности и общих принципах заботы о здоровье. Он также помогает осознать важность здоровья и развивает у младших школьников навыки самозаботы.

Таким образом, включение разнообразного учебного материала, к которому относятся книги, методические пособия и инструменты,

акцентирует внимание не только на осознании обучающихся значимости здорового образа жизни, но и на их здоровье. При этом, интерактивная атмосфера уроков по «Окружающему миру» способствует динамичному восприятию информации, поскольку использование практических задач, упражнений и игровых элементов делают процесс обучения не только более захватывающим, но и доступным для младших школьников [29].

Значимым аспектом начального образования является предмет «Окружающий мир», играющий ключевую роль в формировании у младших школьников понимания основ здорового образа жизни и повышении их осведомленности о значении сохранения здоровья. Этот предмет способствует преодолению широкого спектра проблем, связанных с физическим и психическим благополучием обучающихся, что особенно значимо в условиях современной России.

Согласно предоставленным данным Министерства образования РФ, 85 % новорожденных сталкиваются с отклонениями в развитии или имеют проблемы со здоровьем. В сфере обучения школьников начальных классов, в особенности первоклассников, риск дезадаптации в учебной среде, а также физические и психоэмоциональные нарушения, по последним наблюдениям, охватывают свыше 60 % обучающихся.

С целью формирования у младших школьников обобщенных культурных умений под началом «Окружающий мир» предоставляется образование, основывающееся на изучении взаимосвязей человека с природой и обществом, включая различные знания и понятия [37].

Предметная область «Окружающий мир», которая направлена на анализ окружающей реальности, значительно способствует углублённому пониманию и осмыслению общественных и природных аспектов жизнедеятельности. Она даёт ключи к пониманию места человека в мире и на пути к самосознанию. В свете этого, работа в сфере изучения окружающего мира имеет важное значение для развития

интеллектуальных и духовно-нравственных качеств младших школьников на начальных этапах образования [38].

Таким образом, процесс обучения «Окружающему миру» у учеников младших классов целенаправлен не только на успехи в учёбе, но и на развитие у них универсальных человеческих ценностей, кроме того, способствует их социальной интеграции.

Проведем сравнительный анализ тем из ФГОС НОО предметная линия учебников «Школа России» под ред. А. А. Плешакова, согласно предмету, «Окружающий мир» для 1 – 4 классов.

Окружающий мир как учебный предмет несет в себе большой развивающий потенциал: у младших школьников формируются предпосылки научного мировоззрения, их познавательные интересы и способности; создаются условия для самопознания и саморазвития ребенка. Знания, формируемые в рамках данного учебного предмета, имеют глубокий личностный смысл и тесно связаны с практической жизнью младшего школьника [36].

В первом классе у обучающихся только начинаются формироваться представления об окружающем мире, и они интересуются всем, что их окружает. Программа не разделена на отдельные предметные области, а учитель помогает младшим школьникам искать ответы на их вопросы.

Первая группа вопросов, сгруппированных в разделе «Что и кто?» которые младшие школьники задают, связана с представлениями об объектах окружающего мира, их разнообразии и свойствах. Младшим школьникам предпочтительно изучать то, что они могут наблюдать непосредственно и иметь с ними опыт.

Обсуждение тем второй группы в разделе «Как, откуда и куда?» охватывает множество процессов и явлений, происходящих в нашем окружении, включая как естественные, так и связанные с деятельностью людей.

Третья группа вопросов, находящаяся в разделе «Где и когда?», способствует развитию детской способности осмысливать значения времени и пространства.

Четвёртая группа вопросов, относящаяся к разделу «Почему и зачем?», задумана как инструмент для углублённого понимания учащимися различных явлений, окружающих их, и для определения целей, смыслов разнообразных форм человеческой активности [24].

Во 2 классе изучается раздел «Здоровье и безопасность» [25]. Младшие школьники знакомятся с понятием природного ресурса, учатся различать пригодные и непригодные для жизни условия, изучают вопросы, связанные с использованием ресурсов природы и их влиянием на здоровье человека. Также в этом разделе изучаются вопросы, связанные с чистотой окружающей среды, ухода за природой и растениями. Также проводятся экскурсии и практические занятия на природе [26].

В 3 классе изучается раздел «Мы и наше здоровье», он направлен на формирование представлений о строении и функционировании нашего организма, а также вовлечение младших школьников к здоровому образу жизни. В этом разделе основное внимание уделяется вопросам, связанным со здоровьем. Учащиеся знакомятся с органами человеческого тела и правилами ухода, а также приобретают соответствующие навыки и умения [27].

В 4 классе изучаются основы экологии и взаимодействие организмов в природе. Обучающиеся узнают о важности сохранения природы и ответственности за окружающую среду. Они изучают примеры экологических проблем, таких как загрязнение воды и воздуха, вырубка лесов, исчезновение некоторых видов растений и животных. Также рассматриваются меры по охране природы, такие как создание заповедников и национальных парков, запрет на вырубку редких видов деревьев и т. д.

Часть учебного материала посвящена видам растений и животных, которые внесены в Красную книгу России. Младшие школьники узнают о том, что эти виды находятся на грани исчезновения и нуждаются в особой охране. Это может включать создание специальных участков для сохранения их местообитаний, запрет на охоту и отлов, проведение программ по восстановлению и сохранению популяции этих видов.

Обучение экологической осведомленности в 4 классе помогает обучающимся понять важность бережного отношения к природе и стать активными экологическими гражданами [28].

Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) по предмету «Окружающий мир» раскрывает целый ряд основных направлений. В число этих направлений входят, прежде всего, такие ключевые разделы: «Человек и Природа», «Человек и Общество», а также «Правила Безопасной Жизни».

Таблица 1 содержит дидактические единицы, ассоциируемые с третьей содержательной линией; они способствуют развитию у обучающихся представлений о здоровом образе жизни.

Для достижения этой цели необходимо понимать необходимость правильного образа жизни и соблюдать правила безопасной жизни, а также использовать полученные знания для поддержания и укрепления здоровья человека.

Таблица 1 – Содержательная линия стандарта по Окружающему миру

№п/п	Дидактическая единица
1	Правила личной гигиены
2	Физкультура. Закаливание
3	Первая помощь при легких травмах. Номера телефонов экстренной помощи.
4	Правила безопасного поведения на улицах. Правила дорожного движения
5	Правила противопожарной безопасности
6	Правила поведения в природе

Школьный возраст в начальной школе считается ключевым для

формирования личности обучающегося, так как в этот период происходят значительные изменения в их организме. Эти изменения становятся основой для формирования особого образа жизни и мышления, подготавливая младшего школьника полноценной социальной адаптации [30].

Система начального школьного образования играет главную роль в формировании ценностных ориентиров у младших школьников. В данном учебном уровне закладываются основные принципы будущей жизненной позиции человека [33].

Анализ учебных программ, пособий и практик предметной линии учебников «Школа России» для младших школьников (1-4 классы) позволяет сделать вывод о том, что недостаточное освещение раздела «Будем беречь здоровье» в рамках дисциплины «Окружающий мир», что подчеркивает важность расширения поддержки в данной области. Эта поддержка может быть связана с более полной реализацией системного подхода в образовании.

Кроме того, внедрение системного подхода в образование может способствовать более полной реализации содержания раздела «Будем беречь здоровье». Системный подход предполагает рассмотрение здоровья в контексте его взаимосвязи с другими аспектами жизни, такими как питание, физическая активность, психологическое благополучие и окружающая среда. Такой подход позволит более глубоко проработать данную тему и дать ученикам полный набор знаний и навыков для сохранения и укрепления здоровья.

Формирование и ведение как учебной, так и воспитательной деятельности по курсу «Окружающий мир» осуществляется через проведение занятий. В структуру данного курса включены уроки, направленные на сохранение здоровья, которые реализуются в рамках учебного процесса в третьем классе.

Данные уроки помогут учащимся осознать важность заботы о

своём здоровье, развить правильные привычки и бережное отношение к своему организму. В результате ученики смогут лучше понимать, какие изменения в их повседневной жизни могут положительно влиять на их здоровье и общее благополучие.

Также образование представлений о здоровом образе жизни мы считаем домашние практические занятия. Данные занятия помогут детям осознать важность здорового образа жизни и вовлечь их в процесс заботы о собственном здоровье. Примерные темы:

1. Чистые руки: обучающийся с родителями может изучить правильный способ мытья рук с мылом, длительность процедуры, а также обсудить важность этой гигиенической процедуры для предотвращения распространения инфекций.

2. Здоровые зубы: совместно с родителями младший школьник может изучить правильный способ чистки зубов, выбор зубных щеток и зубной пасты, а также обсудить влияние плохой гигиены полости рта на общее здоровье.

3. Красивые ногти: родители могут показать младшему школьнику правильный уход за ногтями, обсудить влияние чистоты рук и ногтей на здоровье и внешний вид.

4. Внешний вид: младший школьник с родителями может обсудить важность ухода за кожей, волосами, выбор правильной одежды и обуви, а также влияние внешнего вида на самочувствие и уверенность.

5. Я и мое здоровье: совместно с родителями младший школьник может изучить свои индивидуальные особенности организма, здоровый образ жизни, правильное питание, физическую активность и другие аспекты здорового образа жизни.

В ходе уроков «Окружающий мир» обучающиеся узнают об основных принципах здорового образа жизни, правилах личной гигиены, питании, физической активности, о вредных привычках и их последствиях. Учитель может использовать интерактивные уроки, мультимедийные

презентации, игры, дискуссии, экскурсии и другие методы, чтобы сделать уроки увлекательными и запоминающимися. Это поможет формировать у учеников позитивные представления о здоровом образе жизни и мотивировать их к сохранению и укреплению своего здоровья [16].

Также важно обращать внимание на индивидуальные особенности младших школьников и учитывать их потребности и интересы при планировании уроков. Взаимодействие с родителями также может быть очень полезным для формирования представлений о ЗОЖ.

Из вышесказанного следует, что благодаря разнообразию методов и подходов к учебной работе по предмету «Окружающий мир» младшие школьники смогут лучше понять, принять ЗОЖ и использовать его в своей повседневной жизни.

Учебно-педагогический процесс должен включать два основных направления развития ЗОЖ:

Первое – для создания оптимальных условий внешней среды микросоциальная среда нуждается в нескольких аспектах:

1. Установление гуманистических взаимоотношений. Это означает уважительное отношение к каждому члену коллектива, понимание и поддержку его индивидуальности, умение слушать и выслушивать других, умение проявлять эмпатию.

2. Создание благоприятного психологического климата. Это включает в себя поддержку позитивного настроения, обеспечение равенства и справедливости взаимоотношений, предотвращение конфликтов и разрешение возникающих проблем.

3. Интенсивная творческая обстановка.

Важно также обеспечить открытость и прозрачность взаимоотношений, поощрять коммуникацию и коллективную работу, стремиться к достижению общих целей и успехов. Создание оптимальных внешних условий микросоциальной среды требует усилий со стороны всех участников коллектива и постоянного внимания к поддержанию ее на

высоком уровне. Для достижения этой цели важно, чтобы дети и взрослые совместно занимались деятельностью и взаимодействовали в образовательном процессе.

Второе направление связано с обеспечением внутренних обстоятельств для саморазвития и самовоспитания учащихся. Это включает в себя развитие механизмов самопознания, рефлексии и целеполагания. Для этого важно учитывать установки, потребности и способности учащихся.

Несмотря на наличие научно-педагогической литературы, посвященной вопросам формирования здорового образа жизни, факторы, способствующие повышению ценности подрастающего поколения по отношению к собственному здоровью, до сих пор недостаточно изучены. Педагогические требования, способствующие формированию здорового образа жизни обучающихся общеобразовательной школы, тоже недостаточно изучены [7].

В следующей главе нами будут разработаны конспекты уроков по «Окружающему миру» для учащихся 3 класса.

Выводы по первой главе

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье – это состояние полного физиологического, психологического и общественного благосостояния, а не просто отсутствие заболеваний и физических дефектов» [35].

На основании рассмотренного теоретического материала по формированию представлений о здоровом образе жизни у учащихся начальной школы, мы пришли к выводу, что важно, чтобы учителя стремились к ЗОЖ и были примером для своих учеников. Они должны также проводить профилактические и оздоровительные мероприятия и создавать условия для полноценной физической, психической и социальной активности обучающихся.

Младший школьный возраст является наиболее подходящим для создания представлений о здоровом образе жизни. В этом возрасте дети легче воспринимают информацию и усваивают новые знания. Они обладают конкретно – образным мышлением, поэтому обучение должно быть максимально наглядным и образным.

В Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования по предмету «Окружающий мир» установлены критерии здоровьесберегающей работы образовательных учреждений. Это подразумевает, что школы должны предоставлять условия для развития и поддержания здоровья учащихся, в том числе путем проведения специальных мероприятий.

Таким образом, анализ учебников в рамках предметной линии учебников «Школа России» показывает, что раздел «Будем беречь здоровье» в курсе «Окружающий мир» занимает недостаточно значимое место, требует специальной поддержки и более полной реализации системного подхода в образовании. Реализация этих мер поможет сформировать у обучающихся необходимые знания, навыки и ценности для сохранения и укрепления здоровья.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»

2.1 Описание и анализ констатирующего этапа исследования

На основании проведенного исследования было выявлено, что уровень развития представлений о здоровом образе жизни у младших школьников требует дальнейшего развития. В связи с этим были разработаны конспекты уроков по предмету «Окружающий мир» для третьеклассников. Данные уроки ориентированы на укрепление понимания учащихся об огромной значимости поддержания здорового образа жизни.

Для достижения данной цели были привлечены обучающиеся третьего класса средней общеобразовательной школы, в количестве 25 человек.

Так как уровень квалификационной работы учебно-методический, то структура эксперимента была определена в соответствии с поставленной целью и включала только констатирующий этап.

Следовательно, проведение исследовательской работы являлось изучение уровня осознания представлений о здоровом образе жизни у обучающихся третьего класса, и разработка конспектов уроков по предмету «Окружающий мир» 3 класс, для проведения учебных занятий по формированию здорового образа жизни у обучающихся начальной школы.

Экспериментальная группа: учащиеся третьего класса средней общеобразовательной школы.

Задачи:

1. Подобрать методики для уровня развития представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.
2. Провести исследования уровня развития представлений о здоровом образе жизни у обучающихся.

3. Составить конспекты уроков по формированию здорового образа жизни у учащихся в процессе изучения предмета «Окружающий мир» 3 класс.

У обучающихся 3 класса было проведено анкетирование на тему «Отношение детей к ценности здоровья и ЗОЖ» автор М. В. Гребнева (приложение 1).

Таблица 2 – Список учеников и количество набранных баллов

№	Имя ученика	Количество баллов
1	2	3
1	Аня	4
2	Настя	8
3	Виктор	3
4	Настя	6
5	Света	6
6	Костя	4
7	Юля	3
8	Павел	6
9	Татьяна	3
10	Оксана	4
11	Валерий	2
12	Степан	1
13	Сергей	3
14	Николай	3
15	Юлия	6
16	Андрей	3
17	Зоя	4
18	Леонид	7
19	Юрий	3
20	Галина	2
21	Михаил	6
22	Ева	5
23	Александр	2
24	Виктория	3
25	Андрей	3

Результаты анкетирования приведены на рисунке 1

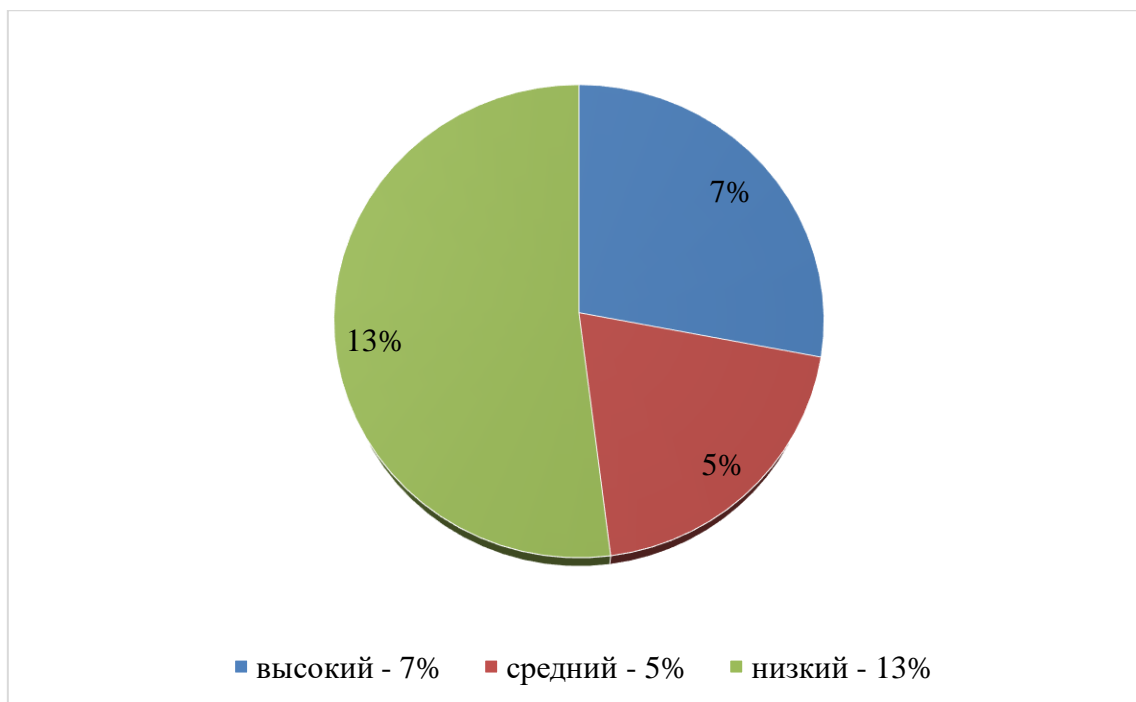


Рисунок 1– Уровень развития представлений о здоровом образе жизни у младших школьников 3 класса

Выводы: из результатов данного анкетирования мы видим, что у 28 % (7 человек) сформирован высокий уровень, у 20 % (5 человек) средний уровень и низкий уровень показали 52 % (13 человек).

Для диагностики сформированности культуры ЗОЖ учащихся использовались методики:

1. Диагностическое задание № 1 – Методика «Гармоничность образа жизни школьников» Н. С. Гаркуша (Приложение 5).

Результаты диагностического задания 2 представлены на рисунке 2.

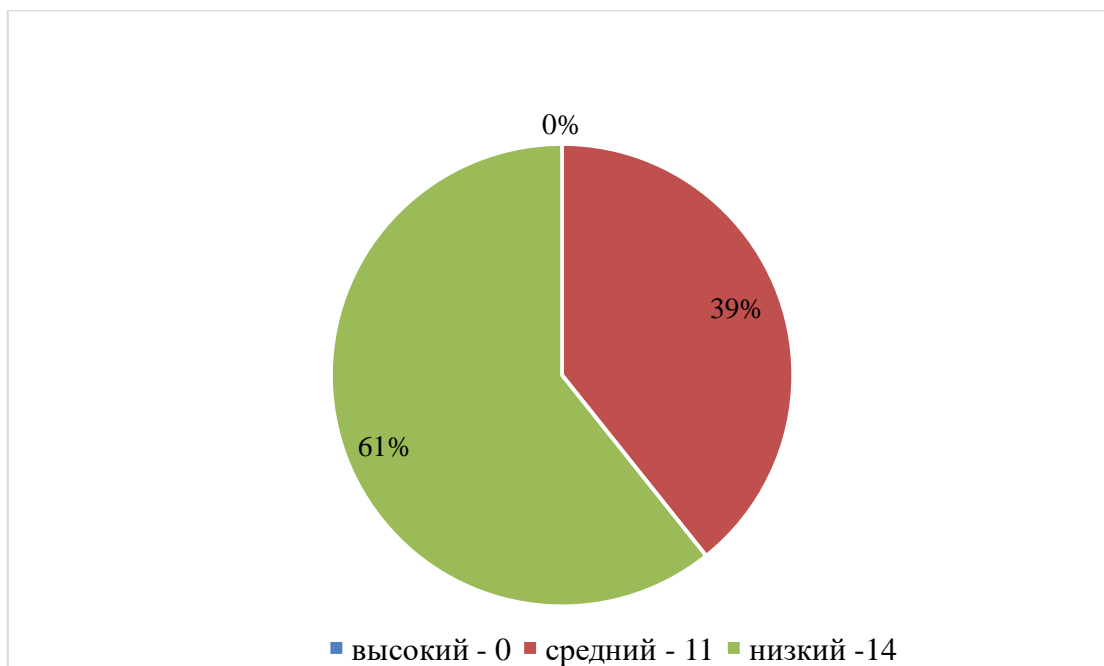


Рисунок 2 – Результаты исследования учеников 3 класса по диагностическому заданию № 1

Из результатов выполнения первого диагностического задания были получены следующие данные: у 61 % (11 человек) наблюдается низкий уровень осознания ценности и важности здоровья, придерживания ЗОЖ. У 39 % (14 человек) средний уровень понимания – младшие школьники показывают частичное осознание важности заботы о здоровье и поддержания ЗОЖ. Не у одного младшего школьника не был выявлен высокий уровень осознания.

2. Диагностическое задание № 2 – Методика «Мое здоровье» Н. С. Гаркуша (Приложение 4).

Результаты диагностического задания 2 представлены на рисунке 3.

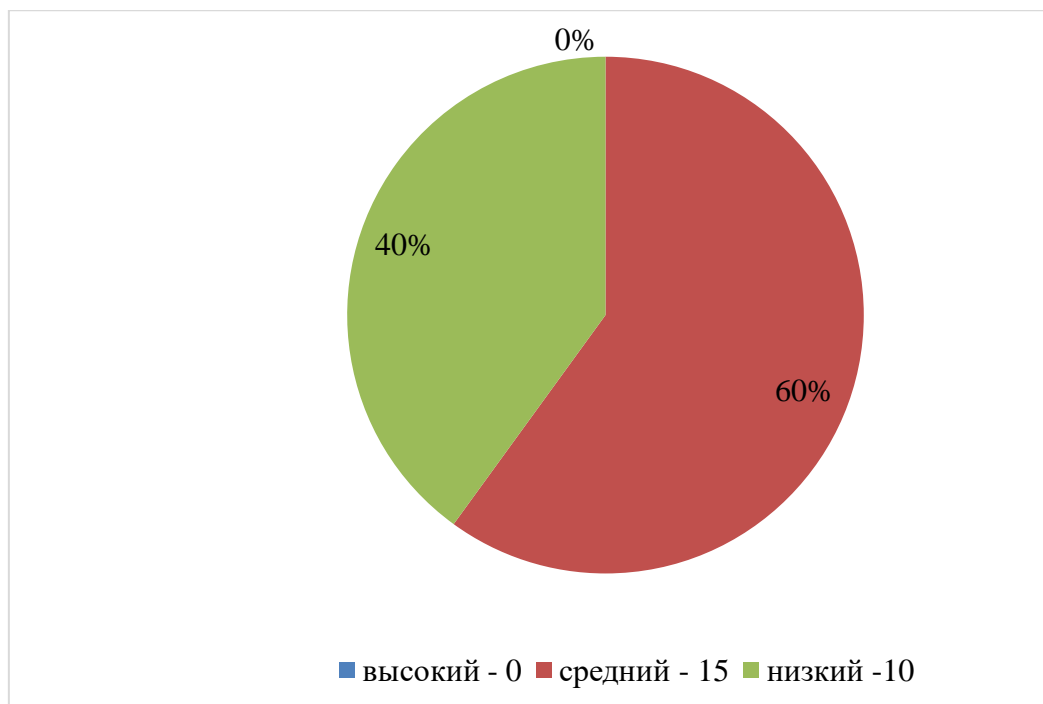


Рисунок 3 – Результаты исследования учеников 3 класса по диагностическому заданию № 2

В ходе анализа результатов диагностики, проведенной под № 2, выявлены следующие результаты: 60 % (10 человек) оказались на низком уровне обладания умениями и навыками в аспекте здорового образа жизни (ЗОЖ) среди младших школьников. Кроме этого, 40 % (15 человек) показали лишь средние навыки в этой области. Высокий уровень не был достигнут ни у одного младшего школьника.

Результаты проведенного анкетирования и диагностик указывают на необходимость воспитания у младших школьников интереса к здоровью, формирования у них научного понимания о том, что такое здоровый образ жизни и как устроен человеческий организм, с применением различных методов и форм обучения этих знаний.

2.2 Разработка конспектов уроков по формированию ЗОЖ у младших школьников в процессе изучения курса «Окружающий мир» 3 класс

Результаты анализа первого этапа проведенного исследования показали низкие показатели осведомленности у учащихся начальных классов касательно принципов здорового стиля жизни.

В рамках данной ситуации необходимо разработать конспекты уроков для обучающихся третьего класса, по изучению предмета «Окружающий мир». Основная цель данных конспектов заключается в формировании основанных знаний о здоровом образе жизни. Ключевая задача этих занятий – это научить младших школьников пониманию значимости здорового образа жизни. Это включает в себя аспекты, такие как правильное питание, регулярность физических нагрузок, соблюдение гигиенических процедур и другие важные элементы, оказывающие влияние на здоровье. Для того чтобы информация была воспринята наиболее эффективно, каждый из конспектов уроков адаптируется под возрастные спецификации учащихся, обеспечивая доступность и понятность представляемого материала. В итоге, реализация этих уроков направлена на формирование у младших школьников положительного восприятия здорового образа жизни и стимулирование их к осознанному контролю за своим здоровьем.

Учебно-воспитательная работа по изучению окружающего мира может быть организована с помощью различных форм, таких как урок и домашняя работа. Эти формы позволяют формировать представления учащихся о здоровом образе жизни.

Урок является основной и наиболее структурированной формой организации работы по изучению окружающего мира. На уроках учитель имеет возможность использовать разнообразные методы и приемы обучения, проводить беседы, демонстрации, эксперименты, игры, чтение текстов и многое другое.

Домашняя работа – это форма самостоятельной работы для учеников. В рамках заданий по изучению окружающего мира они могут производить наблюдения, анализировать информацию, решать задачи, проводить эксперименты и создавать презентации или проекты о ЗОЖ.

Урок и домашняя работа взаимодополняют друг друга и позволяют обеспечить достаточное количество времени и разнообразие активностей для осознания представлений о здоровье и здоровом образе жизни у младших школьников. Кроме того, они способствуют участию учеников в процессе учебно-воспитательной деятельности и развитию навыков самоорганизации и самостоятельности.

1. Конспект урока по окружающему миру в третьем классе, предметная линия учебников «Школа России», учебник А. А. Плешакова, тема урока: «Организм человека».

Тип урока: урок усвоения новых знаний.

Целью является ознакомление учащихся начальной школы с основными функциями человеческого организма.

Задачи:

1. Обобщить ранее полученные знания об организме человека.
2. Развить внимание, память, мыслительные операции.
3. Воспитать через осознание важности сохранения здоровья, бережное отношение к своему организму.

Оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, интерактивная доска; тетрадь «Мир вокруг нас. Проверим себя», учебник «Мир вокруг нас» под ред. А. А. Плешакова.

Предметные: продолжать учиться использовать полученные знания.

Личностные: способность к самовосприятию предмета, развитие образовательного и познавательного интереса к предмету, стремление заботиться о своем здоровье.

Регулятивные: преобразовывать практическую задачу в познавательную, проявлять познавательную инициативу в учебном процессе.

Познавательные: развивать способность анализировать полученную информацию, делать выводы.

Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Ход урока представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Ход урока

№	Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность ученика
1	2	3	4
1	Организационный момент. Мотивация учащихся	Проверяет готовность обучающихся к уроку. – Ребята, я прошу улыбнуться мне тех, кто пришёл на урок узнать что-то новое. А что нам понадобится сегодня на уроке? (умение наблюдать, рассуждать).	Приветствуют учителя. Проверяют свою готовность к уроку, концентрируют внимание.
2	Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности.	Сейчас мы с вами рассмотрим картинку. – Что вы видите? – Как он выглядит снаружи? То, что мы видим снаружи это внешнее строение апельсина. –А что у него внутри? Это относится к внутреннему строению. Т.е.внешнее и внутреннее строение апельсина различны. Вывод: Строение бывает внешнее, то, что видим снаружи. И внутреннее, то, что мы видим внутри.	Обучающиеся вносят ответы. Апельсин: круглый и оранжевая корка; дольки апельсина. Учащиеся смотрят на экран, отвечают на вопросы, делают вывод.
3	Постановка цели урока. Изучение нового материала	– Рассмотрите рисунок на экране. Ребята, что мы узнаем, рассматривая рисунок? – С внешними органами вы уже знакомы. А вот что внутри нас и зачем нужны эти органы – это мы откроем на сегодняшнем уроке.	Отвечают на вопросы. Формулируют тему урока, ставят учебную задачу. Называют внешнее строение человека, показывают на себе внешнее строение.

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4
4	Физкультминутка	<p>Давайте проверим все ли умеют правильно называть свои части тела.</p> <p>Покажите часть тела: голова.</p> <p>Погладьте себя по голове.</p> <p>Помассируйте свою шейку.</p> <p>Встаньте и покажите на– грудь.</p> <p>Это верхняя часть туловища – живот. Погладьте свои животики. Нижнюю часть туловища.</p> <p>Прогните спинку назад.</p> <p>Грудь, живот и спина – это туловище. Поднимите руки вверх и покрутите ими – это верхние конечности.</p> <p>– Тихо потопайте ногами, – это нижние конечности.</p>	<p>Выполняют задания, называют внешнее строение человека, показывают на себе внешнее строение.</p>
5	Продолжение объяснения новой темы.	<p>– А что внутри нас и зачем, мы с вами узнаем дальше.</p> <p>На земном шаре обитает огромное количество живых существ - от самых маленьких до самых больших. Наиболее сложным созданием природы является человек.</p> <p>Человек – это уникальный живой организм, который может заглянуть внутрь себя и понять строение удивительной системы, которой является наше тело.</p> <p>Тело человека внутри состоит из органов. Каждый орган выполняет в организме свою важную функцию. Давайте вдохнем воздух. Куда он попадает сначала? А дальше? Действительно конечным путем воздуха будут легкие, но легкие это отдельный орган, а воздух прошел еще через нос, трахею, бронхи. Они все вместе играют роль в функции дыхания.</p> <p>Органы, вместе выполняющие одну функцию, называются системой органов.</p> <p>А какие системы органов есть у человека? Рассмотрим некоторые из них. Система,</p>	<p>Дети следят за презентацией, читают текст – задание, изучают расположение внутренних органов. Задают вопросы.</p>

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4
		<p>которая регулирует весь организм и следит за гармоничной работой других систем – это нервная система нашего организма. Она состоит из головного и спинного мозга, а также нервов, которые расположены по всему организму.</p> <p>А какая система обеспечивает переваривание пищи? (пищеварительная). В нее входят основные органы.</p> <p>Кровеносную систему образуют сердце и кровеносные сосуды, они обеспечивают движение крови по сосудам (кровообращение), а вместе в ней перенос веществ.</p> <p>Строение человека изучает наука- анатомия. Работу его органов – физиология. А наука о сохранении и укреплении здоровья называется – гигиена.</p>	
6	Первичное закрепление материала	<p>А теперь поработаем парами, попробуйте самостоятельно подписать названия органов в рабочей тетради стр.71 и заполнить таблицу на стр. 72. При необходимости воспользуйтесь учебниками.</p>	<p>Находят в тексте информацию по данному вопросу. Выполняют работу в тетрадях в парах, согласно сделанного вывода по материалу учебника.</p> <p>Договариваются между собой, осуществляют проверку в паре. Отвечают на вопросы.</p>
7	Рефлексия	<p>Ребята, мы изучили новую тему, закрепили знания с помощью рабочей тетради. Дома вам необходимо будет выполнить практическую работу по измерению роста и веса.</p> <p>Вы можете сейчас сказать, почему эта тема очень важна?</p> <p>Рядом с таблицей в вашей тетради нарисуйте смайлик, который будет выражать ваше настроение после пройденной темы.</p>	<p>Учащиеся отвечают на вопросы.</p>

2. Конспект урока по окружающему миру в третьем классе, предметная линия учебников «Школа России», учебник А. А. Плешакова, тема урока: «Умей предупреждать болезни».

Тип урока: урок усвоения новых знаний.

Цель: ознакомление с правилами закаливания организма, сохранения и укрепления здоровья; ознакомление с инфекционными болезнями и аллергией.

Регулятивные: искать причины адекватно оценивать свои достижения и пути преодоления трудностей.

Познавательные: извлекать нужную информацию во время чтения и слушания.

Коммуникативные: вступать в учебный диалог, формулировать собственные мысли.

Личностные: способность формирования установки на безопасный ЗОЖ.

Оборудование: учебник «Окружающий мир» А. А. Плешакова; рабочая тетрадь, проектор, экран, ноутбук; мультфильм «Лунтик», 213 серия «Закаливание»; карточки с заданием; аптечка.

Ход урока представлен в таблице 4.

Таблица 4 – Ход урока

№	Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность ученика
1	2	3	4
1	Организационный момент. Мотивация учащихся	Проверяет готовность учащихся к уроку. Ребята, давайте выполним тест «Твое здоровье» (нужно поставьте плюс или минус рядом с каждым утверждением) 1. У меня постоянно болит голова. 2. У меня постоянно бывает насморк. 3. У меня есть больные зубы. 4. Бывает, что у меня болит ухо. 5. У меня постоянно болит горло. 6. Каждый учебный год я болею гриппом. 7. Изредка меня тошнит.	Приветствуют учителя. Проверяют готовность к уроку.

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4
		<p>8. У меня есть аллергия. Подсчитайте количество «+». От 5 до 8 плюсов, нужно серьезно заняться собственным здоровьем! от 1 до 4 плюсов, нужно подумать о сохранении здоровья. Если в итоге теста нет ответов с плюсом, это обозначает, что вы здоровый человек.</p>	
2	<p>Постановка цели урока.</p>	<p>Постарайтесь сами сформулировать тему урока. Какую цель можно поставить? Что можем сейчас сформулировать по этой теме?</p>	<p>Формулируют тему и цели урока.</p>
3	<p>Усвоение новых знаний</p>	<p>Мы с вами посмотрим отрывок из мультфильма «Лунтик». Во время просмотра определите, что герои сделали неправильно? 1. Просмотр мультфильма – Ребята, что сделали неправильно герои мультфильма? Ребята, а вы знаете главный принцип закаливания? 2. Сейчас мы с вами отгадаем загадки: 1. Что выше леса, краше света, без огня горит? (Солнце) – Ребята, если вы до начала занятия выбрали себе лучик - объединитесь в группу «Солнце». 2. Мы его не замечаем, Мы о нём не говорим. Просто мы его вдыхаем – Он ведь нам необходим (Воздух). – Ребята, кто до начала занятия выбрал себе облачко объединитесь в группу «Воздух». 3. В решете не унести и в руках не удержать? (Вода) – Ребята, кто до начала занятия выбрал себе капельку объединитесь в группу «Вода». – Скажите, в какой всем известной фразе встречаются названия ваших групп? Каждая группа оформляет памятку по закаливанию организма, и представляет ее классу.</p>	<p>Отвечают на вопросы.</p> <p>Работа в группах.</p>

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4
		<p>Сейчас мы узнаем сообщения о том, как помогают солнце, воздух и вода человеку быть здоровым.</p> <p>– Чтобы не болеть, нам нужны все друзья – солнце, воздух и вода! При этом нужно помнить, что закалять свой организм нужно постепенно.</p> <p>3. Расширение знаний о закаливании</p> <p>Посмотрите, наша Сова принесла нам сообщение. «В детстве великий полководец Суворов был болезненным мальчиком. Из-за того, что он часто болел, отец не отдал его на солдатскую службу. Конечно, это огорчило Сашу Суворова, и он каждый день обливал себя холодной водой, также занимался физической культурой, и никогда не одевался тепло. В русской бане он парился веником. В итоге Суворов Саша набрался сил, перестал хворать и был включен в батальон. И до конца жизни он обливал себя холодной водой, когда отправлялся в поход, то спал на земле и ел солдатскую еду.</p> <p>Ребята, мы также можем укреплять свое здоровье прямо на уроках и поможем нам в этом физкультминутка.</p>	<p>дети наклеивают свои лучики, облака, капельки, на которых заранее были напечатаны правила закаливания, на общий ватман. Выбирают руководителя группы и презентуют свою работу по очереди перед другими учащимися.</p> <p>Отвечают на вопросы.</p>
4	Физкультминутка	<p>Подвижная игра «Микробы атакуют!»</p> <p>– Ребята, встаньте в круг и возьмитесь за руки. У нас появился «микроб» и он хочет попасть к нам в круг. Всеми силами не будем его впускать.</p> <p>– Скажите, почему «опасному микробу» не удалось ворваться в круг? (потому что были вместе солнце, вода и воздух)</p>	Выполняют упражнения
		<p>5. Актуализация знаний об инфекциях и аллергиях.</p> <p>– Я вам зачитаю стихотворение, а вы постарайтесь догадаться о</p>	Отвечают на вопросы.

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4
		<p>каком «сюрпризе» идет речь. (стихотворение С. Михалкова «Грипп»)</p> <p>– Что за «подарок» принесла Катюша из школы? (простуду)</p> <p>– Признаки какой инфекции оказались у Катюши? (грипп)</p>	
		<p>6. Работа с учебником. Есть много инфекций. Инфекция в переводе с латинского означает «инфицировать». Инфекции передаются от больных людей к здоровым и также поражают одновременно множество людей. И это распространение инфекции называется эпидемией. Прочитайте в учебнике на с.148 абзац.</p> <p>– Инфекционные заболевания: ангина, ветрянка, грипп, корь, краснуха, конъюнктивит, желтуха. От многих инфекций нас защищают прививки, поэтому не стоит от них отказываться.</p>	
		<p>7. Практическая деятельность. Давайте посмотрим в аптечку. В аптечке находятся предметы для защиты от инфекций. Скажите, как они помогут уберечь вас от заражения? (маска, мыло, носовой платок, шприц, витамины и цитрусовые).</p> <p>Ребята, как вы думаете, что может произойти, если съесть много цитрусовых?</p> <p>Ребята, а вы в курсе что означает слово аллергия? Давайте узнаем это из учебника на с. 142 (читаем вслух текст об аллергии).</p>	<p>Отвечают на вопросы.</p>
5.	Закрепление знаний	<p>Сейчас проверим, какими внимательными вы были на уроке. Откройте «Тесты по окружающему миру. 3 класс», стр. 46 – 47 по теме «Умей предупреждать болезни».</p>	<p>учащиеся работают в тетради «Тесты по окружающему миру. 3 класс», стр. 46 – 47.</p>

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4
6.	Итог урока, домашнее задание.	<p>Ребята, а что нужно сделать, чтобы предупредить болезни?</p> <p>– Вы наверняка уже знаете, что когда зима начинается и заканчивается, то люди начинают массово болеть гриппом.</p> <p>– Некоторые болезни бывают тяжелыми, и нужно скорую помощь. Ребята, кто знает, по какому номеру вызывают «скорую помощь»?</p> <p>– Ребята, кто в курсе, что такое аллергия и что может быть причиной аллергии?</p> <p>- Домашнее задание: составить памятку закаливание и предупреждение инфекций. Чтение текста в учебнике на с. 142.</p> <p>– Наш урок подошел к концу. Давайте составим из отдельных слов фразу.</p> <p>У ребят в руках карточки со словами «РУКАХ!», «ЗДОРОВЬЕ», «НАШИХ», «НАШЕ», «В»,</p> <p>Урок окончен. Спасибо за работу. Я желаю вам всем здоровья!</p>	<p>Ответы детей.</p> <p>Составляют фразу о здоровье.</p>

3. Конспект урока по окружающему миру в третьем классе, предметная линия учебников «Школа России», учебник А. А. Плешакова, тема урока: «Здоровый образ жизни».

Цель: сформировать у обучающихся знания о правилах сохранения и укрепления своего здоровья.

Задачи: познакомить обучающихся со ЗОЖ.

Регулятивные: определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя, а также проговаривать последовательность действий.

Познавательные: извлекать нужную информацию во время чтения и слушания.

Коммуникативные: вступать в учебный диалог, формулировать собственное мнение.


Личностные: воспитывать младших школьников умение заботиться о собственном здоровье.

Предметные: формировать убеждения о ЗОЖ и о здоровье, как самой главной ценности.

Оборудование: компьютер, проектор, презентация, карта города Здравейска, учебник и рабочая тетрадь «Мир вокруг нас – 3 класс (автор А. А. Плешаков).

Ход урока представлен в таблице 5.

Таблица 5 – Ход урока

№	Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность ученика
1	2	3	4
1	Организационный момент.	Здравствуйте, ребята! Кто знает, что означает слово здравствуйте? у нас не простой урок, так как мы отправимся путешествовать в страну Здоровья.	Приветствуют учителя. Проверяют готовность к уроку. Отвечают на вопросы.
2	Сообщение темы и цели урока.	Сегодня мы продолжим обсуждение правил о сохранении и укреплении здоровья. Тема урока: Здоровый образ жизни. Мы отправимся в путешествие по городу. (На доске карта города Здравейска со станциями).  <p>Работа над темой урока. Первая станция «Чистюлькино». Чистота – залог здоровья. Ребята, вы все выполняете правила личной гигиены? А что означает слово гигиена? Ребята, а что означает соблюдение правил личной гигиены? Давайте поговорим об этом на станции «Чистюлькино».</p>	

Продолжение таблицы 5

1	2	3	4								
		<p>Ребята, какое 1 правило здорового образа жизни мы узнали? (Соблюдение чистоты). - Ребята, откройте учебник на стр.150 и прочитайте вывод.</p>									
3	Физкультминутка	<p>Одолела нас дремота, Шевельнуться неохота. Вверх, вниз, потянись, Окончательно прогнись. Все ребята дружно встали И на месте зашагали. На носочках потянулись. Как пружинки мы присели, А потом тихонько сели.</p>	Выполняют упражнения								
		<p>Вторая станция «Лакомка». Одной из основ здорового образа жизни является правильное питание. Ребята, а какое питание считается здоровым?</p>	Отвечают на вопросы								
		<p>Давайте посмотрим на таблицу</p> <table border="1" data-bbox="592 1014 1066 1193"> <thead> <tr> <th data-bbox="592 1014 874 1061"><i>Разнообразное</i></th> <th data-bbox="874 1014 1066 1061"><i>Однообразное</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="592 1061 874 1108">Богатое фруктами и овощами</td> <td data-bbox="874 1061 1066 1108">Богатое сладостями</td> </tr> <tr> <td data-bbox="592 1108 874 1155">Регулярное</td> <td data-bbox="874 1108 1066 1155">От случая к случаю</td> </tr> <tr> <td data-bbox="592 1155 874 1193">Без спешки</td> <td data-bbox="874 1155 1066 1193">Второпях</td> </tr> </tbody> </table> <p>Прочитайте про себя записи на каждой строчке. - Сейчас, при помощи таблицы, продолжите предложение: Здоровое питание должно быть прочитаем на стр. 151 - А как вы думаете, почему нельзя питаться нерегулярно? - А как вы понимаете значение слова торопливо? - А почему еда не должна содержать слишком много сладостей? Третья станция «Режимная». - Ребята, прочитайте правило здорового образа жизни. Правило, которое нужно соблюдать, чтобы сохранить свое здоровье, приучить себя к дисциплине и порядку – это соблюдение режима дня.</p>	<i>Разнообразное</i>	<i>Однообразное</i>	Богатое фруктами и овощами	Богатое сладостями	Регулярное	От случая к случаю	Без спешки	Второпях	<p>Ребята выполняют задания.</p> <p>Ребята заканчивают предложение, читая слова 1-го столбика таблицы).</p> <p>Отвечают на вопросы.</p>
<i>Разнообразное</i>	<i>Однообразное</i>										
Богатое фруктами и овощами	Богатое сладостями										
Регулярное	От случая к случаю										
Без спешки	Второпях										

Продолжение таблицы 5

1	2	3	4
		<p>Одним из правил здорового образа жизни является режим дня. Режим дня нужно правильно соблюдать. Как думаете, что это означает?</p> <p>- Откройте учебник на стр.145 и прочитайте вывод.</p> <p>Четвертая станция «Спортивная».</p> <p>Назовем четвертое правило, указанное на стр. 144 (Больше двигайся).</p> <p>-А кто из вас занимается спортом?</p> <p>Нужно делать зарядку, чтобы организм окреп и стал сильным, а главное – здоровым.</p> <p>А почему, когда мало двигаешься, это плохо для здоровья?</p> <p>Ребята, какую пословицу можно выбрать как девизом нашей жизни? (Движенье – это жизнь).</p> <p>Запомните эти правила.</p> <p>А для чего люди занимаются физической культурой?</p> <p>- Какие есть виды спорта, которые укрепляют здоровье детей и взрослых?</p> <p>Откройте учебник на стр.144 и прочитайте вывод.</p> <p>Ребята, прочитайте правила на карточке «Больше двигайся».</p> <p>Ребята, назовите 5 правило, на стр.145 учебника. (Не заводи вредных привычек).</p> <p>Пятая станция «Осторожная».</p> <p>Сейчас мы поговорим о привычках, которые вредны для нашего здоровья.</p> <p>Курение, алкоголь, наркотики – это вредные привычки. Курение – опасно для здоровья. Ребёнок, который начал курить, у него замедляется рост, он не справляется с учебой, и подвержен болезням. Все это происходит, т.к. в табачном дыме содержится яд – никотин. У некурящего человека легкие розовые, а тот, кто долго курит, они</p>	<p>Отвечают на вопросы.</p> <p>Можно кататься на велосипеде, кататься на роликах, играть в футбол, волейбол, заниматься бегом, заниматься на турнике, играть в теннис и т.д.)</p> <p>Отвечают на вопросы</p> <p>Отвечают на вопросы. Чтение вывода (стр. 145). Чтение правила (открывается карточка с записью «Не заводи вредных привычек»).</p>

Продолжение таблицы 5

1	2	3	4
		<p>становятся серыми от вредных веществ. Вывод: вдыхать табачный дым опасно для здоровья.</p> <p>«О вреде алкоголя».</p> <p>– Спирт (алкоголь), который содержится в спиртных напитках, при употреблении вызывает заболевания желудка и др. органов, тем самым нарушая работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для детей. Даже несколько глотков алкоголя могут вызвать у сильное отравление.</p> <p>Вывод: Алкоголь опасен для здоровья.</p> <p>«Никогда не прикасайся к наркотикам». Наркотики – это вещества, которые наносят разрушающее воздействие на организм человека. Наркотик нарушает работу головного мозга и всего организма и убивает человека.</p> <p>Вывод: Наркотики – это гибель для человека.</p> <p>Ребята, какие вредные привычки вы запомнили, которые разрушают здоровье человека?</p>	
4	Закрепление	Ребята, откройте рабочую тетрадь, стр. 66, №1.	Выполняют упражнения.
5	Подведение итогов.	<p>Наше путешествие подошло к концу. подведем итоги.</p> <p>Ребята, что значит вести здоровый образ жизни?</p> <p>Ребята, назовите главные правила здорового образа жизни?</p>	Отвечают на вопросы.
6	Домашнее задание.	Учебник стр.145, упр. 1 и 2.	Записывают домашнее задание.

Выводы по второй главе

На констатирующем этапе эксперимента нами были проведены диагностики уровня развития представлений о здоровом образе жизни у учащихся третьего класса средней общеобразовательной школы (авторы диагностик Н. С. Гаркуша и М. В. Гребнева). Это выявило

необходимость систематической педагогической работы, для развития у обучающихся представлений о здоровом образе жизни.

Анкетирование показало следующее, что у 28 % (7 человек) сформирован высокий уровень, у 20 % (5 человек) средний уровень и низкий уровень показали 52 % (13 человек).

Результаты диагностического задания № 1: у 61 % (11 человек) наблюдается низкий уровень осознания ценности и важности здоровья и поддержания ЗОЖ. У 39 % (14 человек) средний уровень понимания – младшие школьники показывают частичное осознание важности заботы о здоровье и поддержания ЗОЖ. Высокий уровень не сформирован не у одного младшего школьника.

Результаты диагностического задания № 2: у 60 % (10 человек) присвоен низкий уровень, у 40 % (15 человек) присвоен средний уровень умений и навыков в этой области. Высокий уровень не был, достигнут ни у одного младшего школьника.

Результаты проведенного анкетирования и диагностик указывают на необходимость воспитания у младших школьников интереса к здоровью, формирования у них научного понимания о том, что такое здоровый образ жизни и как устроен человеческий организм, с применением различных методов и форм обучения этих знаний.

Анализ образовательных стандартов, программы и учебников по предмету «Окружающий мир» (предметная линия учебников «Школа России») позволил разработать конспекты уроков, направленные на развитие ЗОЖ у обучающихся 3 класса. Эти уроки способствуют укреплению здоровья, а также формированию представлений о здоровом образе жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье – это состояние полного физиологического, психологического и общественного благосостояния, а не просто отсутствие заболеваний и физических дефектов» [35].

После тщательного анализа теоретической базы, касающейся формированию представлений о здоровом образе жизни младших школьников, мы пришли к выводу, что нужно, чтобы педагоги также стремились к здоровому образу жизни и подавали пример для своих учеников.

Формирование представлений о здоровом образе жизни является важной задачей школьной программы. Здоровье младших школьников – основа их развития и будущего. Педагоги должны стремиться к тому, чтобы дети понимали важность здорового образа жизни и старались его придерживаться. Это поможет им не только сегодня, но и в будущем.

Младший школьный возраст является наиболее подходящим для осознания представлений о здоровом образе жизни. В этом возрасте младшие школьники легче воспринимают информацию и усваивают новые знания. Они обладают конкретно – образным мышлением, поэтому обучение должно быть максимально наглядным и образным.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования содержит набор показателей здоровья, которые образовательные организации должны учитывать при организации процесса изучения предмета «Окружающий мир». Школы также должны обеспечивать условия для развития и поддержания здоровья обучающихся, в том числе с помощью специальных мероприятий.

Анализ учебников в рамках предметной линии учебников «Школа России» показал, что раздел «Будем беречь здоровье» требует специальной поддержки и более полной реализации системного подхода в образовании.

Реализация этих мер поможет сформировать у обучающихся необходимые знания, навыки и ценности для сохранения и укрепления здоровья.

В рамках квалификационного исследования цель состояла в изучении теоретических основ формирования ЗОЖ у обучающихся младших классов. Это было сделано для того, чтобы разработать конспекты по предмету «Окружающий мир» для 3 класса.

Задачи, которые были поставленные в работе решены. После ознакомления с теоретическими аспектами здорового образа жизни у младших школьников стало ясно, что здоровый образ жизни представляет собой активную деятельность людей, направленную на улучшение и поддержание здоровья.

1. Изучив психологические и физиологические аспекты, формирующие представления о здоровом образе жизни у обучающихся, было установлено, что младший школьный возраст является важным периодом интенсивного роста и развития организма, а также повышения чувствительности к воздействию природной и социальной среды. Особенно важно учитывать, что среди обучающихся начальной школы преобладает именно образное мышление. В связи с этим главной задачей педагога на уроках окружающего мира является формирование образных представлений о ЗОЖ.

2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования установлены определенные критерии здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Изучив необходимые условия для формирования ЗОЖ в системе образования, основными задачами охраны и укрепления здоровья младших школьников являются: формирование ответственного отношения к здоровому образу жизни в рамках образовательной деятельности, регулирование нагрузки на обучающихся, повышение квалификации педагогов, разработка и реализация инновационных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся и обеспечение их полноценного

развития.

3. Проведено исследование среди обучающихся 3-го класса, касаясь оценки знаний по теме ЗОЖ. Из полученных результатов стало ясно, что необходимо проводить специальную педагогическую работу по формированию представлений о ЗОЖ у обучающихся.

4. Анализ образовательных стандартов, программ и учебников по предмету «Окружающий мир» (предметная линия учебников «Школа России») помог разработать конспекты уроков, направленные на формирование ЗОЖ у обучающихся 3-го класса. Данные конспекты составлены на основе принципов укрепления здоровья и формирования представлений о ЗОЖ среди младших школьников.

Следовательно цель работы была достигнута. В ходе работы были составлены конспекты уроков. Эти конспекты могут использоваться учителями начальных классов в качестве материалов для проведения уроков, а также помочь младшим школьникам понять, как важно заботиться о своем здоровье.

Продолжение нашей работы мы видим в проведении формирующего этапа эксперимента.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – Москва : Изд-во Диалектика, 2018. – 135 с. – ISBN 978-5-6040043-5-7.
2. Большая медицинская энциклопедия / гл. ред. акад. Б. В. Петровский. – Москва : Сов. энциклопедия, 1974-1989. – 879 с.
3. Большая советская энциклопедия / глав. ред. А. М. Прохоров. – Москва : Сов. энциклопедия, 1969. – URL: <http://bse/sci-lib.com> (дата обращения: 15.02.2024).
4. Безруких М. М. Твоё здоровье / М. М. Безруких. – Москва : Изд-во «Просвещение», 2023. – 12 с. – ISBN 978-5-09-104055-5.
5. Брехман И. И. Валеология наука о здоровье / И. И. Брехман. – Москва : Изд-во «Физкультура и спорт», 1990. – 36 с. – ISBN 5-278-00214-X.
6. Гельвицкий К. А. О Человеке / К. А. Гельвицкий. / – Москва : Изд-во «Азбука», 2021. – 224 с. – ISBN 978-5-389-20071-5
7. Гречаная Т. Б. Полезные привычки : пособие для учителя / Т. Б. Гречаная, Л. Ю. Иванова, Л. С. Колесова. – Москва, 1998. – 89 с.
8. Григорьева Е. В. Педагогика и методика начального образования / Е. В. Григорьева. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 196 с. – ISBN 978-5-534-15931-8.
9. Давыдов В. В. Возрастная и педагогическая психология / В. В. Давыдов. – Москва : Изд-во «Просвещение» – 1979. – 96 с. – ISBN отсутствует.
10. Звездина М. Л. Особенности стандартов нового поколения в формировании здорового образа жизни школьников / М. Л. Звездина Стандарты и мониторинг в образовании. – 2013. – № 5. – С. 3–9.
11. Игнатович В. Г. Формирование культуры здорового образа жизни / В. Г. Игнатович // Пачатковая школа. – 2010. – № 9. – С. 45–47 .

12. Казначеев В. П. Здоровье нации. Просвещение. Образование / В. П. Казначеев. – Москва: Изд-во Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 1996. – 192 с. – ISBN 5-7563-0012-0.
13. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: методическая разработка / В. И. Ковалько. – Москва : ВАКО, 2007. – 297 с. – ISBN 5-94665-124-2.
14. Коляда Д. А. Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья младших школьников / Д. А. Коляда, Т. Н. Коровина, С. В. Савинова. – Волгоград : Учитель, 2012. – 324 с. – ISBN 978-5-7057-3098-8.
15. Кузнецов В. С. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе / В. С. Кузнецов, Г. А. Колдницкий. – Москва : НЦ ЭНАС, 2006. – 15 с. – ISBN 5-93196-240-9.
16. Куколевский Г. М. Гигиенический режим спортсмена / Г. М. Куколевский – Москва : Физкультура и спорт, 1967. – 63 с.
17. Лисицин Ю. Г. Образ жизни и здоровье населения / Ю. Г. Лисицин. – Москва : «Знание», 1984. – 380 с.
18. Лисицин Ю. Г. Слово о здоровье Ю. Г. Лисицин. – Москва : Советская Россия, 1986. – 189 с.
19. Лихницкая И. И. Что надо знать о возрастных и физических резервах организмах / И. И. Лихницкая. – Москва : «Знание», 1987. – 31 с.
20. Ломоносов М. В. О воспитании и образовании / М. В. Ломоносов. – Москва : Изд-во «Педагогика», 1991. – 24 с. – ISBN 5715502209.
21. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В. В. Марков. – Москва : Академия, 2011. – 320 с. – ISBN 5-7695-0360-2.
22. Матвеев А. А. Методика физического воспитания с основами теории / А. А. Матвеев, С. Б. Мельников. – Москва : Просвещение 1991. – 191 с. – ISBN 5-09-003459-1.

23. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А. М. Митяева. – Москва : Академия, 2012. – 192 с. – ISBN 978-5-7695-7507-5.

24. Окружающий мир. 1 класс : Учеб. для общеобразоват. учреждений с приложением на электронном носителе. В 2 ч. / А. А. Плешаков. – Москва : Просвещение, 2011. – 95 с. – ISBN 978-5-09-028462-2.

25. Окружающий мир. 2 класс : Учеб. для общеобразоват. учреждений с приложением на электронном носителе. В 2 ч. А. А. Плешаков. – Москва : Просвещение. – 143 с. – ISBN 978-5-09-028462-2.

26. Окружающий мир. 2 класс : Учеб. для общеобразоват. учреждений с приложением на электронном носителе. В 2 ч. А. А. Плешаков. – Москва : Просвещение. – 224 с. – ISBN 978-5-09-028462-2.

27. Окружающий мир. 3 класс : Учеб. для общеобразоват. учреждений с приложением на электронном носителе. В 2 ч. А. А. Плешаков. – Москва : Просвещение. – 175 с. – ISBN 978-5-09-028462-2.

28. Окружающий мир. 4 класс : Учеб. для общеобразоват. учреждений с приложением на электронном носителе. В 2 ч. А. А. Плешаков. – Москва : Просвещение. – 158 с. – ISBN 978-5-09-102479-1.

29. Подготовка будущего учителя к использованию здоровьесберегающих технологий в школе : материалы Всерос. семинара-совещ. (г. Южно-Сахалинск, 24-27 мая 2004 г.) : Сб. науч. ст. / отв. ред.: Пасюков П. Н.. – Южно-Сахалинск : Изд-во СахГУ, 2004. – 125 с. – ISBN 5-88811-112-0.

30. Потемкина А. В. Формирование здорового образа жизни: опыт

библиотек, работающих с молодежью / А. В. Потемкина // Здоровье как жизненный приоритет : Сборник материалов из опыта работы муниципальных библиотек России и Кировской области. – Киров, 2012. – С. 3 –17.

31. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. – Москва : АРКТИ, 2011. – 120 с. – ISBN 5-89415-346-8.

32. Соловьев Г. М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры / Г. М. Соловьев. – Ставрополь : СГУ, 2012. – 111с. – ISBN 978-5-89237-226-8.

33. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев. – Москва : Медицина, 2014. – 270 с. – ISBN 5-225-00348-6.

34. Сухомлинский В. А. Как воспитать настоящего человека / В. А. Сухомлинский. – Москва : Изд-во «Педагогика», 1990. – 27 с. – ISBN 5-7155-0145-8.

35. Устав (Конституция) Всемирной Организации Здравоохранения.– URL:<http://docs.cntd.ru/document/901977493> (дата обращения: 12.02.2024).

36. Федотова О. Н. Окружающий мир. 2 класс : тетрадь для самостоятельной работы. Ч. 1 / О. Н. Федотова. – Москва : Академкнига, 2020. – 128 с. – ISBN 9785949084090.

37. Чумаков Б. Н. Основы здорового образа жизни / Б. Н. Чумаков. – Москва : Изд-во Педагогическое общество России, 2004 – 80 с. – ISBN 5931342176.

38. Яблоков А. В. Россия: здоровье природы и людей / А. В. Яблоков. – Москва : Изд-во РОДП «Яблоко», 2007. – 224 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкета для 3 класса по теме: «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» (автор М. В. Гребнева)

1. Что такое здоровье?
 - а) способность быстро работать и так же быстро уставать;
 - б) способность работать долгое время без усталости, отсутствие болезней;
 - в) стремление быть лучше всех.
2. Почему важно соблюдать режим дня?
 - а) чтобы не ругали родители;
 - б) чтобы успевать делать все дела;
 - в) чтобы быть здоровым.
3. Какие из перечисленных правил не являются правилами личной гигиены?
 - а) своевременно подстригать ногти;
 - б) мыть руки, вернувшись с улицы, после посещения туалета, перед едой;
 - в) следить за порядком в доме.
4. Для чего нужно закаляться?
 - а) чтобы укрепить здоровье;
 - б) чтобы не бояться холода и жары;
 - в) чтобы все завидовали.
5. Что значит «питаться правильно»?
 - а) есть все, что нравится;
 - б) есть в одно и то же время полезную для здоровья пищу;
 - в) есть 3 раза в день.
6. Почему нужно больше двигаться?
 - а) чтобы быть ловким;

- б) чтобы не болеть;
 - в) чтобы быть быстрее всех.
7. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:
- а) развитию выносливости;
 - б) переходу организма от заторможенного состояния к активной деятельности;
 - в) повышению артериального давления.
8. Для того чтобы сохранить зубы нельзя:
- а) есть поздно вечером;
 - б) есть много сладкого;
 - в) есть много твердой пищи.
- В ходе обработки используется специальный ключ, представленный

ниже в форме таблицы.

Таблица 6 – «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

Уровни сформированности	№ вопросов								Количество баллов
	1	2	3	4	5	6	7	8	
высокий	б	а	б	б	б	в	а	б	6-8
средний	а	а	б	б	а	в	в	в	4-5
низкий	а	а	б	б	а	в	а	в	0-4

6 – 8 баллов: у младших школьников сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и ЗОЖ. Младший школьник отвечает на поставленные вопросы уверенно, чётко, полно.

4 – 5 балла: средний уровень – младший школьник отвечает на вопросы не уверенно, не полно. Представления о здоровом образе жизни ограничены, не конкретны. Ценность здоровья понимает, но с трудом формулирует, что надо делать, чтобы не болеть.

Ниже 4 баллов: низкий уровень – младший школьник не может объяснить, привести пример заботы человека о своём здоровье.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Конспект урока окружающего мира в третьем классе, по учебнику А. А. Плешакова, тема: «Наше питание. Пищеварительная система».

Цель: формирование первоначального представления о питании и пищеварительной системе человека.

Задачи урока:

- познакомить учащихся с пищеварительной системой человека и необходимыми организму питательными веществами;
- составить с детьми правила правильного питания;
- развивать умение устанавливать взаимосвязь продуктов питания и пищеварительной системы;
- воспитывать у детей ответственное отношение к своему здоровью.

Личностные УУД:

- включение учащихся в деятельность на личностно-значимом уровне;
- осознание ответственности ученика за общее благополучие класса.

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять заданную учебную цель;
- учитывать, выделенные учителем, ориентиры действия в учебном материале;
- взаимодействовать в учебной деятельности.

Познавательные УУД:

- осуществлять учебно-познавательный интерес к обучению в школе,
- обобщать полученные знания,
- осознано и произвольно строить речевое высказывание в устной форме.

Коммуникативные УУД:

- слушать собеседника;
- задавать вопросы.

Оборудование:

- учебник для 3 класса «Мир вокруг нас» А. А. Плешаков;
- рабочая тетрадь на печатной основе;
- письмо от Незнайки, набор продуктов питания;
- презентация «Наше питание. Органы пищеварения»;
- карточки с тестами.

Таблица 7 – Ход урока

Этапы урока	Содержание урока
1.Создание эмоционального фона урока (организационный момент).	Ребята, давайте улыбнемся друг другу. Я рада, что у вас хорошее настроение, ведь улыбка, несомненно, залог успеха в любой работе и думаю, что сегодняшний день принесёт нам всем радость общения друг с другом. Пусть вам помогут ваши сообразительность и те знания, которые вы уже приобрели.
2.Повторение пройденного материала.	- Ребята, напомните мне, пожалуйста, какой раздел мы с вами начали изучать? (Мы и наше здоровье) - Давайте с вами вспомним, что нового мы уже узнали из этого раздела?

<p>Проверка домашнего задания.</p> <p>1) фронтальный опрос.</p> <p>2) индивидуальная работа, тестовый опрос учащихся.</p> <p>3) самопроверка, оценивание, рефлексия.</p>	<p>Вспомогательные вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Из чего состоит организм человека? 2. Какие органы вы знаете и какую функцию они выполняют? 3. Что называют системой органов? (органы, выполняющие общую работу) 4. Приведите пример систем органов, назовите органы, которые входят в данные системы? 5. Что изучает наука анатомия, физиология? 6. Какие органы чувств знаете? (Глаза – орган зрения, уши – орган слуха, нос – орган обоняния, язык – орган вкуса, кожа – орган осязания) <p>Микроитог: я вижу, вы у меня молодцы и все знаете, поэтому я думаю, что у вас не возникнет трудностей при выполнении следующего задания.</p> <p>Перед вами лежат тестовые задания. Ваша задача внимательно прочитать вопрос и выбрать один единственно верный ответ. Время выполнения 5 минут. Будьте внимательны!</p> <p>Ребята, время вышло!</p> <p>Оцените каждый свою работу. Если вы считаете, что справились с заданием, поставьте значок рядом с весёлым смайликом, если же вы справились, но у вас возникали трудности (2-3 ошибки), поставьте значок рядом с нейтральным смайликом, а если тест показался вам сложным и у вас возникли большие трудности, то поставьте значок рядом с грустным смайликом. А я потом проверю, как вы оценили свои знания и силы.</p> <p>Микроитог: Я надеюсь, что грустных смайликов у нас сегодня не будет!</p>
<p>3. Работа по теме урока.</p> <p>1) вводная беседа</p> <p>2) целеполагание</p>	<p>Ребята, сегодня нам пришло письмо от Незнайки. Он очень хотел попасть к нам на урок, но не смог. Давайте узнаем почему.</p> <p><i>«Здравствуйте, друзья! Своё письмо я пишу из больницы. Что-то случилось с моим здоровьем: в глазах звездочки, в животе колит. И совсем не хочется веселиться, и шалить. Доктор Пилюлькин говорит, что мне нужно правильно питаться. Что значит правильно питаться? Я съел на завтрак сладкую кашу, какао с булочкой, кусочек торта и конфеты. Это моя любимая еда. Надеюсь, скоро я буду здоров и буду как всегда с вами».</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Ваш Незнайка.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ребята, как вы думаете, почему Незнайка попал в больницу? - Как вы думаете нужно ему что-то поменять в своем рационе? <p>Давайте поможем составить меню для Незнайки. Сможем ли мы это сделать? Почему? Сначала мы сами с вами должны узнать, какие продукты необходимы нам, чтобы правильно питаться и как происходит процесс пищеварения в организме человека.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Итак, о чем мы с вами будем сегодня говорить на уроке? (о питании и о системе пищеварения). - Все живые существа питаются.

<p>и мотивация</p> <p>3) «открытие» нового знания 1) беседа</p> <p>2) практическая работа № 1 (работа в группах по 4 человека)</p> <p>3) Игра «Распредели» (работа в группах)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Чем питаются растения? (Корнями всасывают из почвы воду с растворенными солями, в листьях образуются сахар и крахмал из частиц воды и углекислого газа). - Чем питаются животные? (растениями и другими животными) - Чем питается человек? Что значит правильное питание? - Какая цель стоит перед нами? (Ответы детей) - Человеку нужна пища – как бензин машине. Питательные вещества необходимые для поддержания жизни и работы организма. - Может ли человек обходиться без пищи? Сколько времени? Расскажите о своих ощущениях, когда вы хотите кушать, что вы чувствуете? <p>Правильно, когда человек не ест, он испытывает чувство голода, слабость, усталость. При длительном голодании человек слабеет, через 2-3 дня начнутся «голодные» обмороки, а через 10-15 дней он умрет.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сколько раз в день должен есть человек? (4 раза: завтрак, обед, полдник, ужин) - Какую пищу должен употреблять человек? (нужно употреблять разнообразную пищу) - Перед вами лежат листочки под № 1, посмотрите внимательно и скажите на какие 2 группы можно разделить данные продукты? (на пищу растительного и животного происхождения) - Что значит животного происхождения? Почему эту пищу называют животной? (потому что ее дают животные) - Отметьте зеленым цветом те продукты, которые можно отнести к пище животного происхождения. - Какую пищу называют растительной? (Пища, которая получена из растений) - Отметь красным цветом те продукты, которые можно отнести к растительной пище. - Давайте проверим. Итак, какие продукты, по вашему мнению, вы считаете животными? Растительными? <p>Рефлексия: оцените свою работу в группах по шкале. Если вы справились с заданием верно, поставьте значок рядом с весёлым смайликом, если же вы справились, но допустили некоторые неточности, поставьте значок рядом с нейтральным смайликом, а если задание показалось вам сложным и у вас возникли трудности, то поставьте значок рядом с грустным смайликом.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ребята, а теперь я предлагаю вам игру. На доске расположены картинки с продуктами. Вам нужно распределить их по корзинам. 1 группа: в 1 корзину сложить продукты, которые можно назвать <u>полезными</u>, а во 2 корзину – <u>неполезные</u>, вредные. 2 группа: в 1 корзину сложит <u>вкусные</u> продукты, которые вам нравятся, а во 2 – <u>полезные</u>. У вас на выполнение задания 2 минуты. - Молодцы, сядьте на свои места. - Давайте посмотрим, что у вас получилось. <p>Микроитог: Посмотрите, какой вывод можно сделать? Те продукты, которые вам нравятся, первая группа отнесла в корзину с названием <u>неполезные</u>, вредные, т.е. не всегда</p>
---	---

<p>4) работа с презентацией, сообщения учащихся</p>	<p>то, что нам нравится, полезно нашему организму.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Но как, же понять, полезен продукт или нет? - Пользу продуктов определяют питательные вещества, которые содержатся в них. - Давайте узнаем, какие же это вещества и какую роль они играют. - Что такое белки и для чего они нужны расскажет.... <p>Белки- вещества, как кирпичики для строительства дома, нужные для роста и развития организма. Ими богаты творог, яйца, мясо, рыба, горох, фасоль. Человеку необходимо 100 грамм белков в сутки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Что такое жиры? В каких продуктах они содержатся? <p>Жиры- вещества, как крыша для нашего домика. Обеспечивают организм энергией. Но избыточное употребление жиров приводит к их отложению во внутренних органах. Жир затрудняет работу мышц и это вредно. Поэтому их нужно меньше, чем кирпичиков. Жиры содержатся в сливочном и растительном масле, сметане, молоке и маслянистых растениях, кукурузы, подсолнечника.</p> <p>Что такое углеводы? И в каких продуктах они содержатся?</p> <p>Углеводы- вещества и двери в нашем домике. Главные поставщики энергии. Мы их получаем в виде крахмала и сахара. Они помогают вырабатывать энергию. Содержатся в хлебе, крупах, картофеле, макаронах.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ребята, посмотрите внимательно, наш домик — это наш организм, в котором есть и белки- кирпичики, и жиры- крыша, и углеводы – двери, а чего не хватает в нашем домике, чтобы нам в нем было уютно и комфортно. (окон) - Чем больше окон, тем наш организм сильнее и меньше подвержен различным заболеваниям. - Что должно быть в продуктах, чтобы мы были здоровыми? (Витамины) - Знаете ли вы, что означает слово «витамин»? - Слово «витамин» придумал американский ученый Казимир Функ. Он выяснил, что вещество «амин», содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо человеку. Соединив латинское слово <i>vita</i> «жизнь» со словом «амин», получилось слово «витамин». Витамин – источник жизни. <p>Расскажет нам о витаминах....</p> <p>Витамины- содержатся в овощах, фруктах и ягодах.</p> <p>Витамин С – это самый важный витамин, он помогает человеку бороться с различными болезнями. Содержится в лимонах, землянике, яблоках, капусте, луке.</p> <p>Микроитог:</p> <p>Итак, мы с вами узнали об основных веществах, которые нужны для роста и развития нашего организма, они являются строительным материалом. Но ни один продукт не даст всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья, для этого нам нужны разные питательные вещества, значит пища, которую мы употребляем, должна быть разнообразной.</p>
---	--

4. Физминутка.	Работа с шариками «сокс» под ритмичную музыку.																												
5. Продолжение работы на уроке.	Молодцы, ребята! Хорошо отдохнули, а теперь продолжаем.																												
5) практическая работа № 2 (работа в группах)	<p>- Представьте, что вы ученые и вам необходимо сделать научное открытие. Ученым ошибаться нельзя.</p> <p>- Сейчас вам предстоит провести практическую работу по группам, для того чтобы узнать в каких продуктах самое высокой содержание белков, жиров и углеводов.</p> <p>- У вас на столах есть упаковки различных продуктов. На них указано, какие питательные вещества и в каком количестве содержатся. Изучите эти этикетки, а результаты исследования занесите в таблицу.</p>																												
	<table border="1" data-bbox="454 563 1160 1062"> <thead> <tr> <th></th> <th>белки</th> <th>жиры</th> <th>углеводы</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Хлеб «Ароматный»</td> <td>7,9</td> <td>2,5</td> <td>51,1</td> </tr> <tr> <td>Молоко «В клеточку»</td> <td>2,8</td> <td>2,5</td> <td>4,7</td> </tr> <tr> <td>Майонез «Махеев»</td> <td>0,5</td> <td>50,5</td> <td>1,3</td> </tr> <tr> <td>Кетуп «Махеев»</td> <td>1,4</td> <td>-</td> <td>18,6</td> </tr> <tr> <td>Кукуруза консервиров.</td> <td>2,9</td> <td>0,6</td> <td>9,9</td> </tr> <tr> <td>Творожок «Данон»</td> <td>3,6</td> <td>6,2</td> <td>12,7</td> </tr> </tbody> </table>		белки	жиры	углеводы	Хлеб «Ароматный»	7,9	2,5	51,1	Молоко «В клеточку»	2,8	2,5	4,7	Майонез «Махеев»	0,5	50,5	1,3	Кетуп «Махеев»	1,4	-	18,6	Кукуруза консервиров.	2,9	0,6	9,9	Творожок «Данон»	3,6	6,2	12,7
	белки	жиры	углеводы																										
Хлеб «Ароматный»	7,9	2,5	51,1																										
Молоко «В клеточку»	2,8	2,5	4,7																										
Майонез «Махеев»	0,5	50,5	1,3																										
Кетуп «Махеев»	1,4	-	18,6																										
Кукуруза консервиров.	2,9	0,6	9,9																										
Творожок «Данон»	3,6	6,2	12,7																										
	<p>Самопроверка: анализ результатов таблицы.</p> <p>Сделайте вывод, какие продукты богаты белками, жирами, углеводами. Что бы вы посоветовали употреблять в пищу?</p> <p>- Ребята, но мало знать о питательных веществах, еще нужно помнить и соблюдать правила правильного питания.</p> <p>- Ребята, сейчас я вам буду правила питания и вредные советы, а вы, если услышите правило, хлопните в ладоши, если услышите вредный совет, топните ножками. Приготовились!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Нужно стараться есть разнообразную пищу. 2. Если хочешь - ешь пельмени, хоть целый месяц. 3. В твоём рационе должно быть как можно больше булочек и сладостей. 4. Сладкого и жирного надо есть поменьше. 5. Не надо есть много жареного, копченого, соленого и острого. 																												

6. Нужно стараться кушать в одно и то же время.
7. Жареная, копченая и соленая пища очень вкусная, ешь ее больше.
8. Утром перед школой надо обязательно завтракать.
9. Перед школой утром лучше поспи подольше. Ничего, что позавтракать не успел, зато выспался.
10. Перед сном надо плотно покушать.

Микроитог: Молодцы! Давайте сделаем вывод, что нужно нам знать и помнить, чтобы правильно питаться?

1. Знать содержание питательных веществ в продуктах.
2. Помнить правила правильного питания.

- Но куда же делась пища, которую вы съели? Что с ней произошло? На самом деле она лежит в животике, как в сундучке. С нею происходят чудесные превращения. Давайте отправимся открывать тайну исчезновения пищи или тайну пищеварения.

- итак, посмотрим, как это происходит. Пище проходит в организме человека путь длиной в 6 – 8 м.

- Для начала мы кладем пищу в рот, ротовую полость. . Что у нас есть во рту?

- *Зубы* работают как жернова: откусывают перемалывают и пережевывают пищу. Это очень важная работа.

- *Язык* перемешивает пищу и продвигает её в глотку.

- ребята, а вы заметили, что в ротики постоянно мокро, почему? (там есть слюна)

- Слюна постоянно выделяется в небольшом количестве и смачивает пищу.

Попробуй, проглоти черствый хлеб. Все горло обдерешь. А если хлеб долго жевать, он хорошо смочится слюной и проглотить его будет нетрудно.

- после того, как пища превратилась в кашу, она отправляется по пищеводу в маленькую пещерку – желудок.

Желудок похож на мешок. Этот мешок у каждого человека расположен под ребрами. Когда ребенок рождается размер его желудка 5 см, а взрослых любителей поесть желудок размером с футбольный мяч, а тех, кто мало кушает с кулачек.

Желудок своими стенками мнет, растирает и перемешивает пропитанную желудочным соком пищу. желудочный сок выделяется у человека регулярно несколько раз в сутки. Поэтому лучше питаться в одно и тоже время. Тогда желудок будет работать четко по графику! Как будто варит ее. Вот и называется этот процесс пищеварением - варением пищи.

А дальше начинается длинный извилистый коридор кишечника. Он тянется почти на восемь метров! Но свёрнут он так плотно, что целиком помещается в животе. Только после того, как пища пройдёт этот путь от начала до конца, она превратится в прозрачные растворы, которые может впитать в себя кровь и разнести по всему организму.

Кишечник состоит из толстой и тонкой кишки.

Большую роль в пищеварении играет печень. Выделяет в тонкий кишечник особую жидкость, необходимую для пищеварения - **ЖЕЛЧЬ** (она растворяет **ЖИРЫ**).

<p>6) Закрепление. «Верно утверждение или нет?»</p>	<p>Вот так за 5- 6 часов наш организм извлекает из продуктов питательные вещества. А непереваренные остатки пищи удаляются из кишечника.</p> <p>Ребята, а теперь дайте еще раз вспомним, какой путь проходит пища в организме человека. Откройте тетради на стр. 62, задание 3. Укажите стрелками части пищеварительной системы.</p> <p>Проверка: на слайде.</p> <p>Рефлексия: оцените свою работу.</p> <p>Молодцы! Ребята, наш урок подходит к концу, давайте с вами вспомним, какую задачу мы ставили на уроке? Решили мы её?</p> <ul style="list-style-type: none"> - какие питательные вещества получает человек с пищей? - из каких органов состоит пищеварительная система? - что нужно помнить, чтобы правильно питаться? <p>А сейчас мы посмотрим, как вы усвоили все то, о чем мы говорили на уроке.</p> <p>Тот, кто решил, что о своем здоровье надо заботиться и питаться так, чтобы организм получал только пользу – положит в корзинку яблоко.</p> <p>А тот, кто решил, что все, что хочется, то и полезно, а о здоровье можно подумать завтра – положит в корзинку булочку.</p> <p>Молодцы! Я вижу, что вы все усвоили правила здорового питания.</p> <p style="text-align: center;">Я благодарю Вас за урок!</p> <p>Составить и красиво оформить меню правильного питания для Незнайки.</p>
<p>8. Итог урока. Итоговая рефлексия.</p>	
<p>9. Домашнее задание.</p>	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Конспект уроков окружающего мира в третьем классе, раздел «Будем беречь здоровье», по учебнику А. А. Плешакова, тема: «Как человек воспринимает окружающий мир. Органы чувств».

Цели урока:

1. формирование знаний об органах чувств, как о необходимых звеньях связи организма с внешней средой;
2. развивать речь, логическое мышление, умение сравнивать и делать выводы;
3. воспитывать культуру здоровья.

Оборудование: зеркала (по количеству учащихся); цветные карандаши (набор у каждого ученика); магнитофон, кассета; кусочек хлеба, 3 флакона с жидкостью №1 – уксус, №2 – духи, №3 – капли «Корвалол», кубик, мячик, ручка, губка, носовой платок. На каждый стол по 2 пакетика с солью и сахаром.

Ход урока

1. Организационный момент.

Сегодня на уроке мы продолжим изучать наш организм в разделе «Мы и наше здоровье»

2. Мотивационное начало урока.

Учитель (У.): Прочитайте надпись. (Познай самого себя). (Слайд 1).
Подумайте, что значит «познать самого себя»?

Дети (Д.): ответы детей

У: А я думаю, процесс познания самого себя длится всю жизнь, потому что мы же меняемся. С каждым днем что-то в нас добавляется, что-то уходит. Познавать себя — значит совершать маленькие открытия. Пусть не каждый день, но все, же совершать.

3. Выход на тему урока

У.: сегодня наш кабинет превратится в научную лабораторию, а мы с вами – в исследователей. И исследовать мы будем наши органы чувств. Каждый из вас целую неделю изучал литературу по какому-то из органов, и вот пришло время поделиться своими открытиями с коллегами.

4. Изучение нового материала (Слайд 2)

У.: на уроках информатики мы говорили, что человек воспринимает окружающий мир через органы чувств. Цель урока: – изучить свои органы чувств, их необходимость организму; научиться заботиться о своём здоровье.

У каждого на парте лежит «Лист исследования». Туда мы и будем вносить то, что узнаем на уроке.

У.: Загадка. Есть у каждого лица два красивых озерца. (Слайд 3). Между ними есть гора, назови их детвора. (Глаза и нос).

Исследование 1. «Орган зрения – глаза»

Этот орган изучала исследователь _____. (слайд 4) – ученица рассказывает и показывает на слайде, учащиеся работают в «Листах исследования»)

Сообщение: «Орган зрения – глаза – один из важнейших органов чувств. Благодаря зрению мы получаем 90 % информации. Лежит глаз в ямке, как в норке – это глазница. Форма глаза – круглая, как яблоко, поэтому так и говорят глазное яблоко. Оно белое и выглядывает наружу сквозь щель между верхним и нижним веком. Кружок в центре глаза – это зрачок. Он чёрный, потому что внутри глаза пустота. На свету зрачок сужается, а в темноте расширяется, чтобы впустить в глаз больше света. Цветное колечко вокруг зрачка – это радужная оболочка или радужка. Цвет радужки зависит от количества красящего вещества: много его – глаза карие, мало – глаза зелёные, серые или голубые. Позади радужки располагается эластичная линза – хрусталик. При рассмотрении предметов на разных расстояниях, чтобы изображение было чётким, он становится то более выпуклым, то более плоским. На задней круглой стенке глазного

яблока расположен слой светочувствительных клеток – сетчатка. Когда на них попадает свет, сигнал идёт по зрительному нерву в зрительный отдел мозга. Мозг обрабатывает сигнал, и мы понимаем, что видим дом, цветок...».

Практическая работа

Цель: изучить строение глаза.

У.: Возьмите зеркало и рассмотрите свой глаз. Как природа позаботилась о его защите?

Д.: Брови останавливают пот, текущий со лба; ресницы защищают глаза от пыли и повреждений.

У.: Закрасьте на схеме радужную оболочку цветом, соответствующим вашим глазам: коричневым (карие), серым, зелёным или голубым.

Закончите предложение: «Глаза – это орган _____».

Проблема: почему моргание важно для глаз? Почему можно сказать, что мы «плачем» каждый раз, когда моргаем, хотя при этом слёз не видно?

Д.: (Слайд 5)

Опыт. Постарайтесь, не моргая, сосчитать до 20. Что вы почувствовали?

У.: Этот вопрос изучал исследователь.

Сообщение: «Веки человека – это складки кожи, которые поднимаются и опускаются специальными мышцами. Мы моргаем каждые 6 минут. Вверху наружного угла глаза есть слёзная железа, в ней хранится жидкость – слёзы. При моргании железа открывается, выделяется жидкость, которая смачивает глаз и защищает его от высыхания. Мы мигаем каждые 6 секунд, то есть в течение жизни мы опускаем и поднимаем веки около 250 млн. раз. Поэтому и говорят, что, когда мы моргаем, мы плачем».

У.: Хотя в организме и создана защита для глаз, вы сами должны беречь своё зрение.

Физкультминутка для глаз

1. На «раз» - посмотри вверх, на «два» – вниз. (3 раза)
2. На «раз» - посмотри направо. На «два» – посмотри налево. (3 раза).
3. Посмотри вдаль – 1,2,3, посмотри на кончик носа – 1,2. (3 раза).
4. Сядь удобно, облокотись на спинку стула, закрой глаза и сосчитай до 20.

У.: Такие упражнения рекомендуется делать ежедневно, в перерыве между занятиями. Если глаза устали, полезно смотреть на поверхности, окрашенные в зелёный или коричневый цвет, а лучше на растения. Не смотри на яркий свет – лампу или Солнце.

У.: посмотрите на эти рисунки (Слайд 6) и помогите разработать правила: как нужно заботиться и беречь глаза.

Д.

У.: Ребята, за нашими исследованиями наблюдал Доктор Айболит. Из какой он сказки? Кто автор? (К. И. Чуковский)

Он принёс нам памятку о том, как беречь глаза. Давайте познакомимся с ней. (Слайд7)

Исследование 2. «Орган слуха – уши»

У.: у одной головы два братца по разные стороны сидят

А ничего не видят и не говорят. (Уши). (Слайд 8)

У.: Орган слуха изучал исследователь. __ (слайд 9)

Сообщение: «Органом слуха у человека являются уши, но то, что мы видим снаружи: ушная раковина – это не самая важная часть нашего уха, она лишь собирает звук и направляет его в наружный слуховой проход. Там дальше прячутся ещё среднее, а за ним внутреннее ухо. Так что у нас не два уха, а целых 6! Наружный слуховой проход закрыт тонкой плёнкой – барабанной перепонкой. Мы начинаем слышать в тот момент, когда звуковые волны достигают барабанной перепонки, давят на неё, и она начинает дрожать. Дрожь передаётся в среднее ухо на 3 маленькие косточки: наковальню, молоточек и стремечко. Стремечко закрывает

отверстие внутреннего уха. Внутреннее ухо представляет собой раковину, похожую на домик улитки и называется ушной улиткой. Внутри улитки – жидкость. Когда стремечко давит на овальное окошко, жидкость приходит в движение. Слуховой нерв воспринимает это движение жидкости и посылает сигнал в мозг. Мозг обрабатывает сигнал, и мы узнаём голос мамы или любимую песню».

У.: Итак, уши – это орган слуха. Но, оказывается, у наших ушей есть ещё одна задача. Какая? Сейчас узнаем.

Физкультминутка.

У.: Представьте, что мы катимся с горы, но ... на одной лыже. Сделайте левой ногой большой шаг вперёд и поставьте левую и правую ступни на одну прямую, как бы на одну лыжу. Присядьте, как лыжник. Наклоните туловище вперёд, руки при этом опустите вниз, но не касайтесь пола. Грудь лежит на колене. Глаза закрыты. Задача: продержите положение равновесия в течение музыкальной паузы.

Молодцы! Садитесь. А теперь скажите, почему вы не упали?

Д.: Старались держать равновесие.

У.: правильно! Равновесие вам помогали сохранять ваши уши, а точнее особое приспособление в среднем ухе – вестибулярный аппарат. (Показ на слайде).

– Допишите в «Листе»: «Ухо – орган слуха и равновесия».

Ребята, а надо ли беречь уши? Почему?

Д.:

У.: Я с вами согласна. Как и от чего необходимо беречь уши, нам поможет разобраться тест в ваших листах.

Исследование 3. «Орган обоняния – нос»

У.: Вернёмся к загадке в начале урока. Что за гора есть между двумя красивыми озерами? (слайд 10) (Нос)

У.: Для чего необходим нос?

Д.: У.: Способность чувствовать запахи называется обонянием. Допишите в «Листах исследования»: «Способность чувствовать запахи это – обоняние».

С этим органом нас познакомит исследователь _____.

Д.: (слайд 11) «Нос – это орган обоняния. Он способен чувствовать запахи. В средней части носа расположены обонятельные клетки и нервы. Если воздух загрязнён вредными пахучими веществами, в мозг посылается сигнал тревоги. Носовая щель сужается, воздуха проникает внутрь меньше. И, наоборот, аромат цветов, древесной смолы нам вдыхать приятно. Без воздуха человек может прожить считанные секунды, может даже минуты».

Практическая работа

Цель: выяснить, когда возникает чувство запаха; какие вещества вызывают неприятные ощущения.

Ход работы

1) Перед вами 3 флакона. Можем ли мы на глаз определить, что в них находится? Что мы должны сделать? (вода, духи, корвалол)

2) Задержи дыхание, чувствуешь ли запах?

3) Определите вещество, запишите в «Лист»

У: Какие запахи вы определили?

У.: Когда вы ощущали запах?

Д.: Когда делали вдох.

У.: Верно, чувство запаха возникает только тогда, когда мы делаем вдох. Какие запахи вам было приятно ощущать?

У.: Неприятные запахи предупреждают об опасности. Запах чего может предупреждать об опасности?

Д.: Запах газа, пропавшей пищи, запах дыма.

У.: Нужно ли беречь обоняние? Как сохранить хорошее обоняние?

Д.: Беречься от простуды, не курить, не толкать в нос посторонние предметы.

У.: Давайте сравним наши наблюдения с наблюдениями из учебника.
(с.134)

Что можете дополнить?

Опыт

Цель: выяснить, связано ли обоняние со вкусом.

Ход опыта: ученик закрывает глаза, закрываем нос пальцами и кладем в рот кусочек хлеба. (Перед началом опыта хлеб не показываем).

Вывод: без запаха сложно определить, что едим.

Исследование 4. «Орган вкуса – язык»

У.: всегда он в работе, когда мы говорим, а отдыхает, когда мы молчим.

Д.: Язык. (слайд 12)

У.: рассмотрите свой язык в зеркало. Что вы увидели?

Д.: Полоски, красные точки.

Опыт. Цель: выяснить, что и как чувствует язык.

Ход опыта: у вас на парте пакетики с веществом. Можем ли мы на глаз определить, что в них находится? Что нужно сделать? (пробуем ложечкой)

У.: Какой вкус почувствовали?

Д.: Сладкий (соленый вкус) вкус.

У.: что за вещества? (соль, сахар) Запишем в «Лист исследователей»

У.: Исследователь ___ изучал, что и как чувствует язык. (Слайд 13)

Д.: «Каждый знает, что язык – это орган вкуса. Но мало кто знает, что язык «пробует» пищу разными участками. На сладкое реагирует кончик языка, по бокам – участки, чувствительные к солёному, а задняя часть (корень) воспринимает горький вкус пищи. Кроме пищи язык ощущает температуру пищи и боль. Все эти ощущения возникают благодаря чувствительным сосочкам. Именно они придают языку бархатистый вид».

У.: Можно ли по вкусу определить испорчена ли пища? (Да).

У.: Чувствуете ли вы вкус очень горячей пищи? (Нет).

У.: Почему нельзя есть слишком горячую пищу?

Д.: Обжигается язык, и мы почти не чувствуем её вкуса.

У.: Что запишем в лист исследования? Язык – это орган вкуса.

Исследование 5. «Орган осязания – кожа»

У.: Тело сверху прикрываю, защищаю и дышу,

Пот наружу выделяю, температурой тела руковожу. (Кожа) (Слайд 14)

У.: Этот орган чувств исследовала _____

Д.: «Орган осязания – кожа – это удивительное изобретение природы. У неё несколько «специальностей». Она защищает тело от повреждений, ран, грязи, микробов соединяет все части организма. Кожа спасает нас от внутреннего перегрева, выделяя наружу пот. Вместе с потом выводятся вещества, ненужные нашему организму: всевозможные соли, молочная кислота. Вот почему пот на вкус горько-солёный. Кожа хранит кровь, которая находится в кровеносных сосудах в глубине её.

Опыт. Цель: проверить, можно ли на ощупь определить предметы.

Ход опыта: ученик закрывает глаза и на ощупь берет предметы – мяч, кубик, ручка, губка. (Предметы заранее не показывают).

Вывод: да, благодаря коже мы можем определить предмет даже с закрытыми глазами.

У.: Рассмотрите рисунок и скажите, какие ощущения воспринимает кожа. (Слайд 15).

Д.: Кожа чувствует боль, тепло, холод, прикосновения.

У.: Что запишем в лист исследования? Орган осязания – кожа.

У.: (проблема) Учёные говорят: «Не глаз видит, не ухо слышит, не нос ощущает запахи, а ...мозг!» Как же это понять?

Д.:

У.: Вы правы. Сигналы от органов чувств поступают в мозг. Он их обрабатывает, и мы понимаем, что видим, слышим, чувствуем. Причём это

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Методика «Мое здоровье» (Н.С. Гаркуша)

Цель: определить круг умений и навыков ЗОЖ младших школьников.

Учащимся необходимо из предложенных вариантов ответов подчеркнуть один или несколько, которые для них наиболее верны. В методике изучается: знают ли испытуемые, кто может позаботиться об их здоровье лучше; заботятся ли они о своем здоровье; часто ли гуляют на улице; выполняют ли гигиенические процедуры без напоминания взрослых; соблюдают ли режим дня.

1. Занимаетесь ли Вы:

- а) в школьной спортивной секции;
- б) в спортивной секции других учреждений;
- в) чтением научной литературы о сохранении своего здоровья;
- г) просмотром передач на тему здоровья;

2. Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:

- а) вообще никогда не участвую;
- б) раз или два в неделю;
- в) три и более раз в неделю.

3. На уроках физической культуры вы занимаетесь:

- а) с полной отдачей;
- б) без желания;
- в) лишь бы не ругали.

4. Какие у Вас отношения с окружающими людьми (родителями, друзьями, учителями):

- а) полное взаимопонимание;
- б) доверительные;
- в) отсутствие взаимопонимания.

5. Для ведения здорового образа жизни Вы:

а) соблюдаете режим дня;

б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу;

в) занимаетесь спортом;

г) делаете регулярно утреннюю зарядку;

д) не имеете вредных привычек.

6. Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:

а) физическая сила и выносливость;

б) умственная работоспособность;

в) ум, сообразительность;

г) сила воли, выдержка, терпение и упорство;

д) объём знаний о здоровом образе жизни.

Ответы анализировались в соответствии со следующими уровнями:

Низкий уровень (1 балл) – такой ребенок может часто болеть из-за недостаточной заботы о своем здоровье. Он также может иметь проблемы с питанием, предпочитая неполноценную и вредную пищу. Разработка здорового образа жизни для такого ребенка будет требовать особого внимания и поддержки со стороны взрослых.

Средний уровень (2 балла) – частично сформированы навыки и умения ЗОЖ. Он осознает, что есть люди, которые могут лучше заботиться о его здоровье, но сам не проявляет достаточного самоусмотрения и заботы о своем здоровье. Ребенок редко гуляет на улице, что может негативно сказываться на его физическом развитии и общем самочувствии.

Он нуждается в напоминании взрослых, чтобы выполнять гигиенические процедуры, такие как чистка зубов и принятие душа. Однако ребенок соблюдает режим дня, что является положительным аспектом его здорового образа жизни. Для улучшения уровня ЗОЖ у ребенка в этой категории рекомендуется поощрять его включение в физическую активность, проведение больше времени на свежем воздухе, а

также постепенно учить его самостоятельно выполнять гигиенические процедуры без напоминания взрослых. Важно также поддерживать и укреплять режим дня, чтобы у ребенка была стабильная структура и режим дня.

Высокий уровень (3 балла) – у ребенка есть умения и навыки ЗОЖ. Они осознают, что здоровье является ценным и понимают, какие факторы могут повлиять на его состояние. Они знают, что медицинский персонал, включая докторов и медсестер, может помочь им в случае болезни или других проблем со здоровьем. Дети с высоким уровнем здоровья заботятся о своем теле, следят за его состоянием и стараются предотвращать заболевания или травмы. Они понимают важность физической активности и регулярно гуляют на свежем воздухе, чтобы поддерживать физическую форму. Такие дети выполняют гигиенические процедуры, такие как чистка зубов, мытье рук и лица, без напоминания взрослых. Они самостоятельно следят за своей гигиеной и заботятся о ней. Кроме того, дети с высоким уровнем здоровья соблюдают режим дня. Они понимают, что регулярный сон, правильное питание и установленный график помогают поддерживать их здоровье и хорошее самочувствие. Они следуют определенному расписанию и стараются не нарушать его. В целом, дети с высоким уровнем здоровья обладают самостоятельностью, знаниями и умениями, которые позволяют им принимать ответственность за свое здоровье и хорошее самочувствие. Они принимают правильные решения и действия, чтобы оставаться здоровыми и активными.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

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

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

Учащимся была дана следующая инструкция: «Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни». Ответы оцениваются по десятибалльной шкале. В методике изучается, как испытуемые оценивают состояние своего здоровья, занимаются ли они физической культурой или спортом, часто ли гуляют, делают ли утром зарядку, соблюдают ли режим дня.

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

- а) хорошее;
- б) удовлетворительное;
- в) плохое;
- г) затрудняюсь ответить.

2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?

- а) да, занимаюсь;
- б) нет, не занимаюсь.

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

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

4. Делаете ли утром следующее:

- а) физическую зарядку;
- б) обливание;
- в) плотно завтракаю.

5. Обедаете ли в школьной столовой?

- а) да, регулярно;

б) иногда;

в) нет.

6. В котором часу ложитесь спать?

а) до 21 часа;

б) между 21 и 22 часами;

в) после 22 часов.

7. Как Вы чаще всего проводите свободное время?

а) занимаюсь в спортивной секции, кружке;

б) провожу время с друзьями;

в) читаю книги;

г) помогаю по дому;

д) преимущественно смотрю телевизор (видео);

е) играю в компьютерные игры;

ж) другое