



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Кафедра математики, естествознания и методик обучения  
математике и естествознанию

Формирование у младших школьников установки на безопасный  
и здоровый образ жизни в процессе изучения предмета  
«Окружающий мир»

Выпускная квалификационная работа

По направлению 44.03.01. Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата «Начальное образование»

Проверка на объем заимствований:

54,38 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

« 3 » 06 2019 г.

зав. кафедрой МЕиМОиЕ

Белюсова Н.А. 

Выполнила:

Студентка группы ОФ-408/070-4-2

Коробкина Виктория Витальевна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры

МЕ и МОиЕ

Григорьевна Евгения Витальевна

Челябинск, 2019

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|   |    |
|---|----|
| <b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....   | 3  |
| <b>ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАЛИЗАЦИИ<br/>здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе<br/>начальной школы</b> .....   | 8  |
| 1.1. Сущность понятий здоровый и безопасный образ жизни,<br>здоровьесберегающие образовательные технологии.....                           | 8  |
| 1.2. Методика использования здоровьесберегающих образовательных<br>технологий в начальной школе.....                                      | 18 |
| 1.3. Сравнительный анализ УМК по курсу «Окружающий мир» .....   | 26 |
| <b>ВЫВОДЫ ПО I ГЛАВЕ</b> .....  | 31 |
| <b>ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ<br/>ПРОЦЕССА РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ<br/>ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ</b> ..... | 33 |
| 2.1 Организация и методика проведения экспериментальной работы ...  | 33 |
| 2.2. Анализ уровня сформированности установки на ЗОЖ у младших<br>школьников.....   | 37 |
| 2.3. Рекомендации по реализации здоровьесберегающих технологий в<br>начальной школе.....  | 40 |
| <b>Выводы по II главе</b> .....   | 54 |
| <b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....   | 55 |
| <b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....   | 57 |

## ВВЕДЕНИЕ

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, которая определяет способность его к труду и обеспечивает гармоничное развитие. На данный момент причиной беспокойства государства и общества, являются проблемы здоровья всего населения России, в том числе и подрастающего поколения.

Всемирная организация здравоохранения дала определение здоровья как «полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Воспитание подрастающего поколения - это основная задача государства и общества в целом. Одно из воспитательных направлений – физическое развитие ребенка, формирование здорового образа жизни, которое помогает осознать значение своего здоровья и готовности к его сохранению и укреплению. Значимым является активное участие в физкультурно-оздоровительной, творческо-спортивной деятельности, отказе от вредных привычек.

С раннего детства ребенку прививают такие понятия как нравственность и патриотизм, но на уровне с такими понятиями стоит воспитывать в ребенке уважительное отношение к здоровью. Работа педагогов в направлении сохранения здоровья младших школьников не может происходить без консультации медицинского персонала и должна начинаться с оздоровительно-образовательной работы, в которую входят оздоровительные меры гигиенической, лечебной, профилактической, художественно-эстетической, спортивной, психолого-педагогической, направленности, эти меры работают в сочетании с воспитанием учащихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья. Вопросам, которые позволяют понять особенность оздоровительных мероприятий, значимость их использования в оздоровлении, укреплении, воспитании, формировании своего здоровья. Эти вопросы помогают педагогу в формировании, у учащихся, осознанного отношения к своему здоровью.

Отдельные аспекты данной проблемы рассматривали в своих трудах такие ученые-педагоги, как Н. К. Смирнов, М.М. Безруких, А.В. Левченко, Белогурова Я. Г. Так например, профессор Н.И. Быстров и доктор В.Г. Нестеров установили, что количество учащихся, страдающих от головных болей и расстройств нервной системы, увеличивается пропорционально возрасту и количеству часов для систематического обучения. И.И. Брехман занимался проблемами здоровья здорового человека. Также замечены труды следующих учёных: Н.А.Добролюбов, Е. Гольдсмит и многие другие.

За последние десять лет возросла заболеваемость, хронической и инфекционной патологии, в несколько раз. Происходит снижение качества жизни из-за распространения курения, алкоголизма, наркомании и т.д.

Здоровье подрастающего поколения и разработка направленных на его укрепление эффективных мер в настоящее время важнейшая социальная задача. Именно в детстве формируется здоровье взрослого населения. В современных условиях наблюдается снижение числа абсолютно здоровых детей и увеличение численности детей, которые имеют хронические заболевания, нервно-психические заболевания, заболевания опорно-двигательного аппарата.

В соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании» здоровье школьника относится к главным, приоритетным направлениям государственной политики, поставлена задача – сохранить здоровье детей в процессе обучения. Свою долю ответственности за сохранение здоровья детей несет система образования, так как период взросления, приходящийся на пребывание ребенка в дошкольных учреждениях и школе, оказался периодом, в течение которого происходит ухудшение состояния здоровья детей и подростков. Все большее количество детей приходит в школу, уже имея те или иные заболевания. Здоровье ребенка ухудшается еще больше, за период обучения ребенка в школе [16].

Состояние здоровья детей тесно связано с успеваемостью ребенка, вследствие этого неудовлетворительное состояние здоровья детей приводит к целому комплексу проблем в школе. Для организации более продуктивной учебной деятельности, необходима охрана здоровья учащихся, которая включает в себя гигиенические и психологические условия. Дети на уроках должны себя чувствовать комфортно не только физически, но и психологически.

Для обеспечения безопасности жизнедеятельности учащимся помогает грамотность в этом вопросе. Темы безопасного поведения в обществе и окружающем нас мире изучаются на уроках «Окружающий мир».

Забота о здоровье является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива и происходит на профессиональной основе, поэтому следует говорить о необходимости формирования у младших школьников установки на безопасный и здоровый образ жизни. Нельзя контролировать жизнь школьника на 100%. Поэтому, если сами школьники будут понимать значимость безопасного и здорового образа жизни, то здорового населения будет больше. [1]

Таким образом, целью современной школы можно считать создание такой обучающей, воспитывающей, развивающей среды, которая способствует наиболее полному раскрытию задатков ребенка и формирует установку на безопасный и здоровый образ жизни.

В создавшейся обстановке стало естественным активное использование здоровьесберегающих технологий, направленных на формирование ответственного отношения к своему здоровью, потребности в ЗОЖ. Широкие возможности для этого представляет процесс изучения предмета «Окружающий мир» в начальной школе.

В настоящее время наблюдаются противоречия между теорией и практикой по реализации здоровьесберегающих технологий. Они заключаются в том, что здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) должны использоваться систематично, последовательно, грамотно, но

не разработан эффективный механизм внедрения в педагогический процесс технологий оздоровления. Не реализуется необходимая система комплексных мероприятий с участием представителей министерств и ведомств, организаций, заинтересованных в здоровье подрастающего поколения. Недостаточна специальная подготовка педагогических кадров, которая необходима для создания условий сохранения здоровья и безопасности обучающихся [11].

На основе этого возникает **противоречие** между необходимостью формирования у младших школьников установки на безопасный и здоровый образ жизни и недостаточной разработанностью методики внедрения в процесс изучения окружающего мира здоровьесберегающих образовательных технологий.

Все вышесказанное определило тему нашего исследования «Формирование у младших школьников установки на безопасный и здоровый образ жизни в процессе изучения предмета «Окружающий мир».

**Проблема исследования:** какие здоровьесберегающие технологии можно использовать для формирования установки на безопасный и здоровый образ жизни при изучении курса «Окружающий мир» в начальной школе?

**Цель:** на основе теоретического анализа заявленной проблемы подобрать здоровьесберегающие образовательные технологии для формирования у младших школьников установки на здоровый и безопасный образ жизни при изучении курса «Окружающий мир» в начальной школе.

**Объектом исследования** является процесс формирования здорового и безопасного образа жизни младших школьников.

**Предмет исследования** - здоровьесберегающие образовательные технологии, направленные на формирование установки на здоровый и безопасный образа жизни при изучении курса «Окружающий мир» в начальной школе.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ педагогический и методической

литературы и определить сущность понятий здоровье, здоровый и безопасный образ жизни, культура здоровья, ЗОТ.

2. Изучить методику использования здоровьесберегающих образовательных технологий в образовательном процессе начальной школы.

3. Проанализировать уровень сформированности культуры здоровья и установки на ЗОЖ у младших школьников.

4. Предложить методические разработки по применению здоровьесберегающих образовательных технологий на уроках «окружающего мира».

**Методы исследования:**

1. Теоретические (анализ психолого-педагогической и методической литературы, обобщение, классификация);

2. Эмпирические (наблюдение, тестирование);

3. Методы обработки и интерпретации результатов.

**База исследования:** МБОУ НОШ №1 Октябрьского района Челябинской области.

**Практическая значимость работы:** методические разработки по применению здоровьесберегающих образовательных технологий на уроках окружающего мира могут использоваться педагогами начальной школы в процессе формирования установки на здоровый и безопасный образ жизни.

## **ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАЛИЗАЦИИ здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы**

### **1.1. Сущность понятий здоровый и безопасный образ жизни, здоровьесберегающие образовательные технологии**

Исходным для определения термина «здоровье» является определение, приведенное в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» [27]. Здоровье характеризуется физиологическими резервами жизнедеятельности, биологическим потенциалом то есть наследственными возможностями, адекватным психическим состоянием и возможностями реализации человеком всех задатков в социуме (генетически детерминируемых).

Учеными доказано, что здоровье на 50% зависит от того, какой образ жизни ведет человек. Образ жизни - это совокупность способов форм жизнедеятельности, присущая той или иной личности, группе, обществу [27].

Согласно исследованиям Л.А.Абрамян, Т.А.Репиной, «эмоциональное благополучие» детей младшего школьного возраста можно определить, как устойчивое эмоционально-положительное самочувствие ребенка, основой которого является удовлетворение основных возрастных потребностей: биологических и социальных [4]. Термин «психологическое здоровье» ввела И.В. Дубровина. Она выделяет слияние психического и телесного в человеке. Обобщенный портрет психологически здорового человека – это жизнерадостный, творческий, открытый человек, который стремится познавать себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Такой человек находится в постоянном развитии и берет ответственность за свою жизнь. По мнению И.В. Дубровиной, главным аспектом полноценного развития ребенка является психологическое здоровье ребенка на всех этапах. Авторы рассматривают психологическое здоровье с точки зрения духовного богатства личности.



Здоровье человека зависит от его детства, некоторые основные болезни появляются в подростковом возрасте и, согласно данным научных исследований, оно зависит на 50% от образа жизни, на 20% от наследственности, на 20% от состояния окружающей среды и примерно на 10% от возможностей медицинской помощи. И все-таки физическая культура и спорт влияют положительно на сохранение и укрепление здоровья и должны занимать важное место в жизни каждого человека. Занятие физической культурой могут исправить некоторые врожденные проблемы со здоровьем.

Л. Н. Волошина отмечает, что культура здоровья — это не только информированность в области здоровьесбережения, достигаемая в процессе обучения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих.

Проанализировав несколько определений ЗОЖ, мы можем сказать, что здоровый образ жизни – это действия многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, благоприятно влияющих на состояние здоровья. Здоровый образ жизни влияет на будущее, помогает развивать личность человека, влияет на социальное взаимодействие, выполнение социальных функций.

Основные принципы здорового образа жизни:

1. Человек сам отвечает за свой здоровый образ жизни
2. Отказ от вредных привычек (злоупотребления алкоголем, курения и т.д).
3. Соблюдение рационального питания согласно особенностям своего здоровья (сбалансированного качественно – белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы и количественно-энергетическая ценность потребляемых продуктов и расход энергии в процессе жизнедеятельности).
4. Правильно распределять двигательную активность.
5. Соблюдение общечеловеческих норм и принципов морали, регулирующих все сферы жизнедеятельности человека. В настоящее время разработано

16 программ здорового образа жизни, регулирующих практически все сферы жизнедеятельности человека.

Цель этих программ – создать условия для продолжительной, полноценной, насыщенной впечатлениями, эмоциями жизни человека, предупредить негативные последствия.

Состояние здоровья детей в настоящее время – национальная проблема, а формирование здорового и безопасного образа жизни у детей младшего школьного возраста является государственной задачей, решение которой во многом зависит от правильного построения и организации работы в каждом образовательном учреждении.

Первый раз ФГОС ввел в обращение новый термин «безопасный образ жизни» (БОЖ) в 2009 году. И прежде чем приступить к формированию (развитию, установки) у человека чего-либо, дается определение этому явлению, предварительно разобравшись, в чем же состоит его суть.

Уровни интеграции БОЖ в жизнь учащихся (от выполнения правил до формирования установок и ценностей) есть в описании «портрета выпускника» и его личностных результатов для каждого уровня общего образования. Есть более детальное описание уровней формирования БОЖ в предметных результатах по отдельным предметам (ОБЖ, физическая культура, экология, окружающий мир).

Безопасный образ жизни - это сформированное понятие о вошедших в повседневную практику нормах и правилах безопасного поведения человека, представление, а также методах и средствах их воплощения в жизнь.

Родители, педагоги, воспитатели – пытаются ответить на вопрос: «Как обеспечить безопасность детей, снизить уровень травматизма и смертности среди детей?».

Детский травматизм и смертность имеют свои особенности. Причинами около 70% смертей детей в России в возрасте 5-19 лет являются внешние факторы (относящиеся к предотвратимым). Детализация данных

статистики показывает, что ежегодно в России гибнет детей (в среднем, цифры округлены):

- 900 на дорогах;
- 500 на пожарах;
- 400 на водных объектах;
- 300 от случайных отравлений.

Каждый день есть вероятность, что ребенок может попасть в различные непредвиденные жизненные ситуации, в которых он может растеряться и выйти из ситуации неверно, либо навредить себе. Чтобы этого избежать необходимо, во-первых, дать детям необходимый багаж знаний об общепринятых человеком нормах поведения.

Во-вторых, научить без паники и осознанно действовать в различной обстановке, помочь обучающимся овладеть базовыми навыками поведения дома, на улице, в людных и безлюдных местах, в транспорте. В-третьих, развивать у них самостоятельность и ответственность за себя, и свои поступки, а также и за других.

Не каждый человек может помочь себе, а только тот, кто имеет необходимые знания о существующих опасностях и сможет использовать эти знания, для того чтобы научиться распознавать вовремя опасность и заранее предотвращать такие ситуации. Недаром русские пословицы гласят: «Берегись бед, пока их нет» или «Предупрежден – значит убережен».

Цель «безопасного» воспитания – внушить ребенку уверенность в его возможностях, в том, что если он будет строго соблюдать определенные правила поведения, он не попадет в опасную ситуацию, а если и случится такое, то всегда найдет из нее выход.

Из понятия о БОЖ выходит еще два близких понятия такие как:

**Безопасность жизнедеятельности** – система знаний, направленных на обеспечение безопасности в производственной и непроизводственной среде с учетом влияния человека на среду обитания.

Понятие «безопасность» раскрыто в Законе РФ «О безопасности» от 24.12.1993 года: «безопасность» – это состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз. Безопасность достигается проведением единой государственной политики в области обеспечения безопасности, системой мер экономического, политического, организационного и иного характера».

**Образ жизни** – это понятие, характеризующее особенности повседневной жизни людей. Охватывает быт, труд, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в политической и общественной жизни, нормы и правила поведения людей.

Безопасный образ жизни – можно рассмотреть, как умение человека в повседневной жизни распознавать и предвидеть опасность, чтобы избежать ее или минимизировать ее последствия [10].

В процессе жизни у человека выработалась естественная система защиты от неблагоприятных факторов окружающей среды, сформировалось множество привычек, на некоторые мы даже не обращаем внимания и можем их не замечать. Вторая составляющая безопасного образа жизни – здоровый образ жизни.

**Здоровый образ жизни** – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять психическое и физическое здоровье.

Чтобы сформировать ЗиБОЖ у учащихся, нужно в первую очередь понять, что в основе как здорового, так и безопасного образа жизни лежит система социально-культурных ценностей, приоритетов и предпочтений, которые проявляются в повседневной жизни человека и с возрастом, в зависимости от жизненных ситуаций, меняются. Разовые мероприятия, классные часы, изучение отдельных тем в разных учебных дисциплинах не

решают проблему формирования здорового и безопасного образа жизни. Необходима целенаправленная, систематическая, периодическая работа, основу и стержень которой в начальной школе может и должен составлять курс «Окружающий мир» и программа ЗиБОЖ.

Согласно п. 19.7 ФГОС НОО, программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна представлять собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени НОО.

Одной из приоритетных задач реформирования системы образования сегодня – это укрепление и сбережение здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового и безопасного образа жизни, выбора образовательных технологий, соответствующих возрастным особенностям, предохраняющих от сильной перегрузки, сохраняющих и улучшающих здоровье школьников.

Многие годы человек проводит в стенах образовательных учреждений (детский сад, начальная школа, средняя школа, вузы и т.д.), следовательно ценностное отношение к здоровью формирует не только сам человек, его родители, друзья, но и педагог. На данный момент работа педагога и правильно выстроенный учебно-воспитательный процесс в условиях здоровьесбережения, способны сохранить и укрепить здоровье учащихся [1].

Детям младшего школьного возраста свойственны: ранимость, эмоциональность, повышенная чувствительность к физическим и психологическим факторам. Один из критических этапов – это поступление в школу, в этот период происходит ломка привычек, сложившихся в дошкольный период воспитания и появление новых, образование новых хобби и интересов, меняя круг общения, ребенок меняет свою манеру общения, свое поведение. Учебные занятия становятся более длительными, нагрузка увеличивается, появляются обязанности и требования уже не только

от родителей, но и от педагога, происходит уменьшение двигательной активности в игровой форме – все это представляет для первоклассников большие трудности.

Охрану здоровья можно поставить на высшую ступень значимости для общества, ведь именно здоровый ребенок способен усваивать нужный материал должным образом, чтобы в дальнейшем его обучение принесло свои плоды и помогло развитию общества. В настоящее время, каждый педагог обязан принимать и знать, что обучение, воспитание и здоровье – это друг на друга влияющие и неразрывно связанные категории [14].

Здоровье сберегающие технологии, которые используются педагогами в школе, должны обеспечивать развитие природных способностей ребенка, в которые входит: его ум, нравственные и эстетические чувства, потребность в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, окружающим миром, искусством [13].

Приведём несколько определений понятия «Здоровье сберегающие образовательные технологии» из психолого-педагогической литературы (см. таблицу 1).

Таблица 1

*Понятия «Здоровьесберегающие образовательные технологии»*

| <b>Автор</b>   | <b>Понятие</b>  |
|----------------|---|
| Н.К. Смирнов   | «Здоровьесберегающие образовательные технологии – это комплексная, построенная на единой методологической основе, система организационных и психолого-педагогических приемов, методов, технологий, направленных на охрану и укрепление здоровья учащихся, формирования у них культуры здоровья, а также на заботу о здоровье педагогов» [39]. |
| Н.И. Соловьева | «здоровьесберегающие образовательные технологии – это функциональная система организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельности, учащихся, научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья»  |

|                  |  |
|------------------|--|
|                  | [32].  |
| О.В.Петров       | «здоровьесберегающие образовательные технологии – это система создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.)» [10]. |
| Е.Н. Дзятковская | «здоровьесберегающие образовательные технологии» представляется в виде системы, состоящей из используемой педагогической технологии, педагогических мер по снижению её возможного неблагоприятного воздействия на ребенка и работы по воспитанию культуры здоровья» [3].                   |
| ФГОС НОО         | «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как совокупность тех принципов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения [39].  |

Здоровьесберегающая технология включает следующие критерии:

- условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональную организацию учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим [18].

Во многих школах создается определенная система мероприятий, которая направлена на активизацию процесса формирования навыков здорового и безопасного образа жизни у учащихся, понимание важности сохранения своего здоровья и отрицательного отношения к психоактивным веществам к их распространению и употреблению.

По данным специалистов – 90% детей с отклонением от нормы в физическом и психическом здоровье, в их числе 30 – 35% первоклассников поступают в школы с хроническими заболеваниями. За годы обучения возросли проблемы осанки, и зрения в пять раз, в три раза увеличивается число учащихся с заболеванием органов пищеварения, увеличились случаи ухудшения психического здоровья [6].

Центральным в психологии здоровья является понятие здоровья. Так, в словаре С.И. Ожегова под здоровьем понимается «правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов[7].

Различают следующие виды здоровья:

– Физическое здоровье – это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение) [8].

– Психическое здоровье – это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение). Так же под нормальным психическим здоровьем понимают гармоничное развитие психики, соответствующее возрасту, возрастной норме данного человека [7].

– Социальное здоровье – это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека [7].

– Нравственное здоровье – это комплекс характеристик мотивационной и потребностно – информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, сознательное отношение к труду, овладение базовыми знаниями о культуре общества,



активное принятие нравов и привычек, присвоенных нормальному образу жизни [7].

– Духовное здоровье – система ценностей и убеждений. Духовное здоровье обеспечивается системой мышления, познанием окружающего мира и ориентацией в нем. Достигается духовное здоровье умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом, а также умением прогнозировать и моделировать события, составлять и анализировать программу своих действий [7].

Приведенные характеристики ЗОЖ позволяют сделать вывод, что культура здорового образа жизни личности – это часть общей культуры человека, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования и самообразования.

Формирование у учащихся младших классов представления о здоровом и безопасном образе жизни, расширяет их знания о структуре и работе собственного тела, некоторым образом поможет исследовать свой организм, учит относиться к своему здоровью правильно, чтобы не навредить себе. Педагог может помочь детям в формировании привычек здорового и безопасного образа жизни. Он прививает стойкие культурно-гигиенические навыки и расширяет знания младших школьников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

## **1.2. Методика использования здоровьесберегающих образовательных технологий в начальной школе**

Большинство проблем здоровья учащихся ежедневно пытается решить в своей практической работе учитель. Именно поэтому учитель ищет способы индивидуальной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Существует ряд основных комплексов мер и технологий, направленных на сохранение здоровья:

– Медико-профилактическая технология призвана обеспечивать охрану и приумножение здоровья учеников начальной школы.

Эта деятельность координируется медиками учебного заведения. Данная технология включает такие приёмы, как разработка способов оптимизации здоровья каждого ребёнка, организация и контроль питания, проведение иммунизации, помощь в обеспечении санитарных норм и т. д., например, в рамках этой технологии рекомендуется менять позу на уроке, так как детям в младшем школьном возрасте нужно больше двигаться [10].

– Физкультурно-оздоровительная технология решает задачи поиска оптимальных вариантов для развития физического здоровья детей.

Включает такие приёмы, как контроль осанки, профилактика нарушений в работе опорно-двигательного аппарата средствами уроков физической культуры, физкультминуток. Одним из рекомендованных упражнений в рамках данной технологии является тренировка зрения [23].

– Технология создания социально-психологического благополучия направлена на создание позитивного настроения каждого члена ученического коллектива, организацию общения детей со сверстниками и взрослыми.

Эта работа координируется психолого-педагогической службой школы. Среди приёмов можно выделить проведение диагностического тестирования для выявления проблем в этой области, организацию тренингов, встреч с интересными людьми [11].

– Здоровьесбережение и здоровьеобогащение учителя. Эта технология подразумевает распределение кадрового состава школы по классам с учётом не только опыта и деловых качеств учителей, но и психологической совместимости педагогов с ученическими коллективами [10].

Основными приёмами данной технологии можно считать:

- проведение мониторинговых исследований психического здоровья и педагогических возможностей кадров;
- самообразование педагога;
- составление учителем планов само коррекции, касающихся недостатков в преподавании и осуществлении воспитательной работы;

Полученные в школе знания, умения и навыки должны закрепляться дома, поэтому важно, чтобы родители осознавали важность совместной с учителем работы. Для этого коллективом школы проводятся различные мероприятия: семинары с информированием родителей о состоянии здоровья детей; беседы об уровне двигательной подготовки каждого малыша; привлечение мам и пап к участию во внеурочной и внешкольной деятельности.

В структуре урока учителями начальной школы применяются следующие элементы здоровьесберегающих технологий:

- 1) положительный эмоциональный настрой на уроке;
- 2) оптимальный темп ведения урока (избежание «скомканности», задержки, учащихся в классе после звонка);
- 3) подача материала доступным рациональным способом;
- 4) наглядность;
- 5) смена видов деятельности (читаю, слушаю, говорю, думаю, рассуждаю, пишу и т. д.);
- 6) физкультминутки, динамические паузы;
- 7) дифференцированный подход в обучении;
- 8) групповая работа, работа в парах;

- 9) игра, игровые моменты
- 10) самомассаж, точечный массаж;
- 11) воспитательные моменты на уроке (беседы), т. е. наличие вопросов на уроке, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, формирование отношения человека к своему здоровью как к ценности;
- 12) санитарно – гигиенические условия;
- 13) Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности: внешняя мотивация – оценка, поддержка, соревнование; внутренняя мотивация – стремление больше узнать, интерес к изучаемому материалу.

Если использовать эти приемы на каждом уроке, то через время мы увидим положительный результат. Показателем правильного, удачного, эффективного урока являются ученики и их состояние после урока.

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что учитель начальных классов может помочь детям в сохранении своего здоровья больше чем врач. Учащиеся чувствуют эмоциональный настрой учителя интуитивно и с первых минут урока педагог обязан создать комфортную атмосферу для нахождения ребенка на уроке. Очень важен положительный эмоциональный настрой перед началом урока. Поэтому организационный момент в начале урока не рекомендуется пропускать.

Таким образом, для реализации задач по сохранению здоровья педагогам и методистам необходимо:

- досконально изучить Закон «Об образовании РФ» 273-ФЗ, ФГОС, а также план воспитательной работы учебного заведения на текущий учебный год (на основании последнего педагог составляет календарно-тематическое планирование по дисциплинам в начальной школе) [2];
- постоянно знакомиться с методической литературой по теме;
- создать оптимальные условия для учебной деятельности в кабинете (регулярно проветривать помещение, следить за своевременностью и качеством влажной уборки, правильностью расстановки парт в соответствии с ростом детей, освещением в классной комнате);

– обеспечить наличие наглядных материалов в кабинете и рекреации (например, плакат ПДД или правил поведения при пожаре, основах закаливания и пр.);

Результат при реализации ЗОТ в педагогической деятельности, может быть только в том случае, если педагог будет использовать некоторые образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности.

Из числа самых эффективных здоровьесберегающих технологий выделяют технологию «Раскрепощённого развития детей», разработанную физиологом В.Ф. Базарным. Особенностью этой действующей технологии является применение движения наглядного учебного материала в образовательном процессе младшего школьника.

Упражнения, которые предлагает В.Ф. Базарный соединяют в себе движения для развития зрения, координации, правильной осанки. Они основываются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно активизирующий заряд для всего организма и выполняются в позе свободного стояния. Развитие зрительно-моторной реакции, увеличивается скорость ориентации в пространстве, развивается чувство общей и зрительной координации все эти перечисления- результаты данной технологии.

Главной особенностью уроков является – движение наглядного учебного материала, ребенок постоянно ищет и выполняет задания, которые разным образом активизируют и увлекают детей. Обязательный аспект в технологии – детское хоровое пение, которое основывается на народных песнях и частично на классической музыке. Одно из главных требований – это регулярное проведение экспресс диагностики, для того чтобы понять состояние здоровья и интеллектуального развития детей, после чего рекомендуется представить отчёт перед родителями о полученных результатах.

При использовании технологии В.Ф. Базарнова результаты радуют каждого педагога и родителя, так как они показывают повышение уровня

здоровья и снижение заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогических коллективах, в результате родители школьников активно участвуют в работе по укреплению здоровья детей. Все эти критерии позволяют рассматривать эту технологию как здоровьесберегающую [19].

Этапы выполнения условий реализации здоровьесберегающих технологий в начальной школе:

1. Создание оптимальных санитарно-гигиенических условий:
  - Поддержание в помещениях школы чистоты;
  - Соблюдение теплового режима;
  - Соблюдение нормативов освещенности в классах;
  - Соблюдение гигиенических норм и правил обучающимися;
  - Организация здорового, витаминизированного и разнообразного питания обучающихся школы;
  - Осуществление мер профилактики инфекционных заболеваний, обучающихся [18].
2. Условия, учитывающие физиологию человека:
  - Формирование правильной осанки;
  - Правильное размещение обучающихся при посадке, учитывающее состояние здоровья, смену места и т.д.;
  - Физкультминутки;
  - Использование мебели, соответствующей росту обучающихся.
3. Формирование социально-психологического климата в классе, отвечающего следующим требованиям:
  - Деятельная атмосфера;
  - Уверенность в успехе;
  - Доброжелательность;
  - Раскованность (отсутствие всяческих психологических «зажимов»);
  - Защищенность обучающихся;

- Сотрудничество;
- Построение оптимальных целесообразных отношений учитель – ученик [17].

4. Совершенствование уроков физической культуры в следующих направлениях:

- Постепенное увеличение объема физической нагрузки на уроке за счет повышения плотности, моторности, динамичности уроков;
- Нацеленность на конкретные результаты физического развития каждого отдельного ученика, скоростных, силовых качеств, выносливости;
- Активное включение и использование идеи состязательности свойственной детям школьного возраста;
- Мотивация обучающихся на повышение своей физической культуры;
- Увеличение доли времени на улучшение осанки;

5. Пропаганда здорового образа жизни:

- Формирование физиологии здоровья;
- Обучение самостоятельным способам оздоровления организма;
- Раскрытие значения взаимодействия человека с окружающей средой.

6. Установление взаимосвязи с медицинскими учреждениями для решения общих задач:

- Проведение медосмотров врачами;
- Профилактика инфекционных заболеваний с разрешения родителей, официальных опекунов;
- Обучение участников образовательного процесса оказанию первой медицинской помощи и основами безопасного образа жизни.

7. Работа с родителями:

- проведение родительских собраний, индивидуальной работы с родителями по созданию установки на совместную деятельность с целью решения психолого-педагогических проблем развития ребенка;

- включение родителей в воспитательный процесс;
- привлечение внимания обучающихся и их родителей к проблемам здоровья (сочинения, классные часы, конкурсы и т.д.).

Из вышесказанного можно отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

1. технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
2. технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
3. разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями [10].

Для формирования навыков здоровьесбережения наибольшим потенциалом обладает учебный предмет «Окружающий мир». Содержание данного учебного предмета обеспечит учащимся возможность для получения полных знаний об организме человека, которые тем или иным образом будут востребованы ими в будущем, для безопасной и комфортной жизни. На уроках окружающего мира младший школьник получает базовые знания о здоровых привычках и здоровом образе жизни, формируется фундамент для дальнейшего обучения.

На уроках окружающего мира ученики знакомятся не только со строением и работой нашего организма, но и узнают, каким образом деятельность человека влияет на здоровье, рассматриваются как положительные стороны, так и отрицательные[12].

Выполняя различные задачи, учитель на уроках у использует стихи, загадки, кроссворды, игры, шутки, головоломки, рубрика «Это интересно», легенды, которые в любом возрасте помогают с легкостью воспринимать материал. Насыщенные уроки помогают детям раскрываться и показать себя, проявить свое воображение и фантазию. К таким урокам ученики с



удовольствием ищут материал для своего ответа, пишут рефераты, доклады, сочинения, создают интересные рисунки, сочиняют стихи по теме. При использовании на уроках окружающего мира физкультурно-познавательного компонента повышается у учащихся интерес к физической культуре и спорту, появляется желание выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления своего здоровья, как в процессе обучения, так и вне учебное время. Главным принципом является подача материала, если учитель умеет заинтересовать ребенка данным материалом, то у детей растет интерес к обучению.

Какие технологии и средства помогают формировать потребность заботиться о здоровье других людей, о своем здоровье и вести здоровый и безопасный образ жизни?

Ответы на эти вопросы мы можем получить, изучая дисциплину «Окружающий мир», а именно благодаря некоторым темам, позволяющим формировать понятия о правильном питании, режиме дня и в целом здоровом образе жизни. Это «Времена года», «Человек – живой организм», «Береги здоровье», «Питание и здоровье», «Безопасность на дорогах», «Мы и наше здоровье» [24].

Содержание двух программ учебной дисциплины «Окружающий мир» будет рассмотрено в следующем параграфе.

### 1.3. Сравнительный анализ УМК по курсу «Окружающий мир»

Какие темы образовательных программ по учебной дисциплине «Окружающий мир» раскрывают понятие о ЗОЖ, и какие планируемые результаты при этом формируются, мы выясняли в процессе анализа УМК двух образовательных систем – «Школа России» и «Перспектива».

Предметная линия учебников «Окружающий мир» для 1 – 4 классов общеобразовательных учреждений создана в соответствии с возрастными и психологическими особенностями младших школьников, а также современными научными представлениями о природе, обществе, человеке с учетом уровня образовательной программы (ступени обучения). В учебниках реализуется системно-деятельностный подход, лежащий в основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Содержание учебников строится на основе системы ведущих идей (многообразие мира, целостность мира, уважение к миру). Учебники предусматривают освоение универсальных учебных действий, обеспечивающих овладение ключевыми ЗУН.

В основе методики преподавания курса «Окружающий мир» в УМК «Школа России» лежит проблемно-поисковый подход, обеспечивающий «открытие» детьми нового знания и активное освоение различных способов познания окружающего. Учащиеся ведут наблюдения явлений природы и общественной жизни, выполняют практические работы и опыты, в том числе исследовательского характера, различные творческие задания. Проводятся дидактические и ролевые игры, учебные диалоги, моделирование объектов и явлений окружающего мира, обеспечивающие непосредственное взаимодействие ребёнка с окружающим миром.

Раздел «Наша безопасность» изучается во 2-м классе и ориентирован на 8 часов. Раздел «Мы и наше здоровье» изучается в 3-м классе и ориентирован на 10 часов. На каждую тему отводится по одному часу (см. табл 2).

Таблица «Планируемые результаты»  
разделов «Мы и наше здоровье», «Наша безопасность»

| <b>«Мы и наше здоровье»</b> |   |
|-----------------------------|---|
| Надёжная защита организма   | Учащиеся научатся объяснять, что такое кожа, работа кожи, оказывать первую помощь при небольших повреждениях кожи, анализировать, при этом делать выводы, обобщать.   |
| Опора тела и движение       | Учащиеся научатся объяснять строение и принципы работы опорно-двигательной системы человека, держать правильную осанку, анализировать, делать выводы.   |
| Наше питание                | Учащиеся научатся объяснять строение и принципы работы пищеварительной системы, выполнять правила рационального питания, понимать необходимость здорового образа жизни и соблюдать соответствующие правила, анализировать, делать выводы. |
| Умей предупреждать болезни  | Учащиеся научатся закаливать организм, предупреждать болезни.   |
| Здоровый образ жизни        | Учащиеся сформируют правила здорового образа жизни, научатся их выполнять.  |
| <b>«Наша безопасность»</b>  |   |
| Чтобы путь был счастливым   | Учащиеся научатся соблюдать правила безопасного поведения пешехода, велосипедиста, пассажира, работать в группах, высказывать своё мнение.  |
| Природа и наша безопасность | Учащиеся научатся правильно вести себя во время природных катаклизмов, распознавать ядовитые растения и грибы, избегать опасности при встречах и общении с животными, аргументировано отвечать, доказывать своё мнение.                   |
| Экологическая безопасность  | Учащиеся научатся соблюдать правила экологической безопасности в повседневной жизни, моделировать связи живой и не живой природы, использовать для объяснения бережного отношения к природе, высказывать своё мнение, доказывать его.     |
| Опасные места               | Учащиеся научатся правильно и безопасно   |

|  |  |
|--|--|
|  | вести себя в квартире, доме и ближайших окрестностях, они будут использовать текст и иллюстрации учебника для поиска ответов на вопросы, подготовки собственных сообщений. |
|--|--|

В УМК «Перспектива» обучение строится по диалектическому принципу, когда введение новых понятий и идей, первоначально представленных в наглядно-образной форме или в виде проблемной ситуации, предшествует их последующему детальному изучению. На изучение ЗОЖ и БОЖ отводится 6 часов.

Таблица 3

*Планируемые результаты УМК «Перспектива»*

| <b>Тема</b>               | <b>Деятельность учеников</b>  |
|---------------------------|---|
| Что такое гигиена         | Учащиеся научатся правильно формулировать правила выработки хорошей осанки, использовать эти упражнения для пользы своему здоровью. Корректировать собственное поведение с учетом этих правил. В ходе групповой практической работы осваивать приемы гигиены: ухода за зубами, за своими вещами, за рабочим местом, а также оценивать свои успехи. Обсуждать опасность «фастфуда» для здоровья. Работать со взрослыми: составлять меню для своей семьи, доказывать его соответствие правилам здорового питания, готовить одно из блюд |
| Как работает наш организм | В ходе групповой практической работы учиться измерять пульс у себя и другого человека, фиксировать результаты изменений, оценивать свои успехи. Высказывать обоснованные суждения о том, почему организм человека – единое целое. Раскрывать связь между работой различных систем органов   |
| Органы чувств             | Работая в паре, знакомиться со строением органов чувств, осуществлять взаимопроверку. Характеризовать работу органов чувств. Формулировать правила гигиены органов  |

|   |  |
|---|--|
|   | чувств (с опорой на материалы учебника). Оценивать свое отношение к собственному здоровью. Корректировать свое поведение в соответствии с изученными правилами гигиены.  |
| Школа первой помощи (практическая работа) | В ходе практической работы учиться измерять температуру тела с помощью ртутного и электронного термометров, чтобы в будущем применять эти умения вне школы. Работая в паре, записывать номера телефонов экстренной помощи, запоминать их, осуществлять взаимопроверку. Высказывать обоснованные суждения о том, как избежать обмороживания зимой и перегревания летом.<br>Используя информацию учебника, заполнять таблицу «Как оказывать первую помощь», практически осваивать приемы первой помощи |
| Здоровью цены нет                         | Уважать, внимательно относиться к инвалидам. Высказывать суждение о приоритете здоровья духовного и душевного в своей жизни и в жизни окружающих   |

Рассмотрев тематическое планирование двух УМК: «Школа России» и «Перспектива», однозначно можно сказать, что в УМК «Школа России» на тему ЗОЖ и БОЖ отводится большее количество часов, следовательно, ученик получит возможность более подробно изучить эту тему и получить информацию о сохранении и укреплении здоровья в различных сферах жизнедеятельности. Темы очень интересны, потому что в них говорится о том, как предостеречь себя от различных критических ситуаций. На уроках дети обсуждают реальные ситуации, связанные с бытом, так же затрагиваются экологические темы.

УМК «Перспектива» отводит на изучение темы здоровьесбережения 6 часов. Отдельный урок проводится по теме «Первая помощь» в форме практического занятия, это необходимая тема не только для младших

школьников, но и для более взрослого поколения.

В каждой системе присутствует тема ЗОЖ и БОЖ, уроки насыщены нужным материалом для дальнейшего его использования в жизни ребенка. На уроках окружающего мира закладывается фундамент здоровых привычек и здорового образа жизни, базовые знания о сохранении собственного здоровья.

## ВЫВОДЫ ПО I ГЛАВЕ

Итак, проведя теоретический анализ педагогической литературы, касающейся основ реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе в начальной школе, мы можем сделать следующие выводы:

1. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

2. Рассмотрев понятие «культура здоровья», за основу мы взяли определение Л. Н. Волошиной, которая отмечает, что это не только информированность в области здоровьесбережения, достигаемая в процессе обучения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих.

3. Здоровьесберегающие технологии, которые учитель использует в школе, должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, окружающим миром, живой и не живой природой, искусством.

Здоровьесберегающая технология включает следующие критерии:

- условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональную организацию учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

4. В параграфе 1.3. мы рассмотрели тематическое планирование разделов о здоровье предмета «Окружающий мир» в двух УМК: «Школа России» и «Перспектива» и сделали вывод, что большим потенциалом для формирования навыков здоровьесбережения обладает учебный предмет «Окружающий мир» в УМК «Школа России». Содержание данного курса поможет младшим школьникам овладеть полными знаниями об организме человека, о правилах здорового и безопасного образа жизни, о помощи в экстренных ситуациях не только себе, но и окружающим, которые будут востребованы ими в дальнейшей жизни. На уроках окружающего мира ребенок получает базовые знания о здоровых привычках и здоровом образе жизни, понимает важность сохранения собственного здоровья.



## ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССА РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

### 2.1 Организация и методика проведения экспериментальной работы

С целью выявления уровня сформированности культуры здоровья детей младшего школьного возраста нами был проведен педагогический эксперимент, включающий только констатирующий этап, т.к. уровень нашей работы учебно-методический.

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения начальной общеобразовательной школы №1 Октябрьского района. В исследовании принимали участие ученики третьего класса (10-11 лет) в количестве 16 человек (8 мальчиков и 8 девочек).

**Цель:** выявить уровень развития культуры здоровья детей младшего школьного возраста.

Для осуществления эксперимента были использованы методики, предложенные Н.С. Гаркуша. Они представлены ниже.

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

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

**Инструкция:** Отметьте знаком «+» пункты, характерные для вашего образа жизни.

**Вопросы:**

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?
  - а) хорошее;
  - б) удовлетворительное;
  - в) плохое;
  - г) затрудняюсь ответить.
2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?
  - а) да, занимаюсь;
  - б) нет, не занимаюсь.
3. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?

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

4. Делаете ли утром следующее:

- а) физическую зарядку;
- б) обливание;
- в) плотно завтракаю;
- г) курите по дороге в школу.

5. Обедаете ли в школьной столовой?

- а) да, регулярно;
- б) иногда;
- в) нет.

6. В котором часу ложитесь спать?

- а) до 21 часа;
- б) между 21 и 22 часами;
- в)

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.

*Обработка результатов:*

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале

№ вопроса    Вариант ответа

|   | а  | б  | в  | г | д | е | ж |
|---|----|----|----|---|---|---|---|
| 1 | 10 | 5  | 0  | 0 |   |   |   |
| 2 | 10 | 0  |    |   |   |   |   |
| 3 | 10 | 5  | 0  |   |   |   |   |
| 4 | 10 | 10 | 0  | 0 |   |   |   |
| 5 | 10 | 5  | 0  |   |   |   |   |
| 6 | 10 | 5  | 0  |   |   |   |   |
| 7 | 0  | 5  | 10 |   |   |   |   |

8 10 5 5 5 0 0 0

Подсчитайте общее количество баллов.

Интерпретация:

*Высокий уровень* – 110 – 80 баллов – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

*Средний уровень* – 75 – 50 баллов – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

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

После проведения первого исследования, учитель обрабатывает результаты, чтобы понять уровень осознания младшим школьником важности ведения здорового образа жизни.

Для того, чтобы понять, что способствовало данным результатам, мы проводим исследование по следующей методике.

Методика «Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях» (Н.С. Гаркуша).

*Цель:* выявить наличие деятельности по осуществлению здорового образа жизни.

*Оборудование:* листочки с анкетой для учащихся, ручка.

*Инструкция:* Отметьте знаком «+» мероприятия, в которых вы активно принимаете участие:

в спортивных соревнованиях;

в спортивных праздниках;

в туристических походах;

в проведении дней, недель здоровья;

в подготовке лекций и бесед о здоровом образе жизни;  
в подготовке открытых уроков и внеклассных мероприятий;  
в различных подвижных, спортивных играх, эстафетах;  
в проведении физкультминуток, физкультпауз;  
в разработке проектов, программ, сценариев праздников здоровья;  
в создании творческих работ и исследовательских проектов о здоровье;  
в конкурсах рисунков и плакатов о здоровом образе жизни;  
в конкурсах сочинений, изложений, диктантов о здоровом образе жизни;  
в молодёжных акциях, направленных на профилактику вредных привычек.

*Обработка результатов:*

Каждый плюс оценивается 10 баллами.

*Интерпретация:*

*Высокий уровень* – 130 – 100 баллов – наличие физической и творческой активности детей как элемента стиля жизни, то есть целеустремленная деятельность школьника для укрепления здоровья, развития физического потенциала и достижения физического совершенства, для эффективной реализации своих задатков с учётом личностной мотивации и социальных потребностей.

*Средний уровень* – 90 – 50 баллов – недостаточная активность в мероприятиях здоровьесберегающей направленности вследствие отсутствия в должной степени мотивации на ведение здорового образа жизни.

*Низкий уровень* – меньше 40 баллов – отсутствует потребность ведения здорового образа жизни, проявляется пассивность в самосовершенствовании и самореализации в процессе приобретения знаний о здоровье человека.

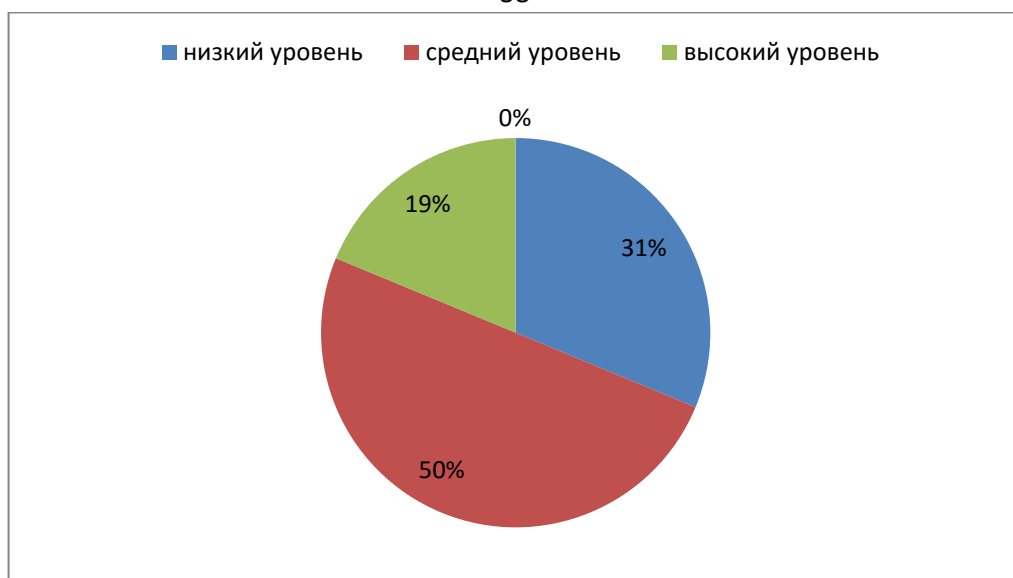
## 2.2. Анализ уровня сформированности установки на ЗОЖ у младших школьников

Аналитические данные результатов констатирующего этапа эксперимента мы занесли в таблицу 4.

Таблица 4

|               | Методика «Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях» |         | Методика «Гармоничность образа жизни школьников (уровень)» |         |
|---------------|--|---------|--|---------|
|               | Баллы  | Уровень | Баллы  | Уровень |
| Иван Б.       | 30   | низкий  | 50   | низкий  |
| Анастасия Б.  | 90   | средний | 70   | средний |
| Екатерина Г.  | 100  | высокий | 85   | высокий |
| Надежда В.    | 30   | низкий  | 55   | средний |
| Александра В. | 80   | средний | 45   | низкий  |
| Филипп Г.     | 80   | средний | 55   | средний |
| Ярослав З.    | 90   | средний | 60   | средний |
| Александр К.  | 70   | средний | 85   | высокий |
| Кристина Л.   | 50   | средний | 100  | высокий |
| Анастасия Н.  | 120  | высокий | 90   | высокий |
| Эрик П.       | 50   | средний | 65   | средний |
| Дарья П.      | 60   | средний | 70   | средний |
| Максим С.     | 110  | высокий | 60   | средний |
| Глеб С.       | 110  | высокий | 75   | средний |
| Антон Щ.      | 40   | низкий  | 50   | средний |
| Алёна Ю.      | 70   | средний | 80   | высокий |

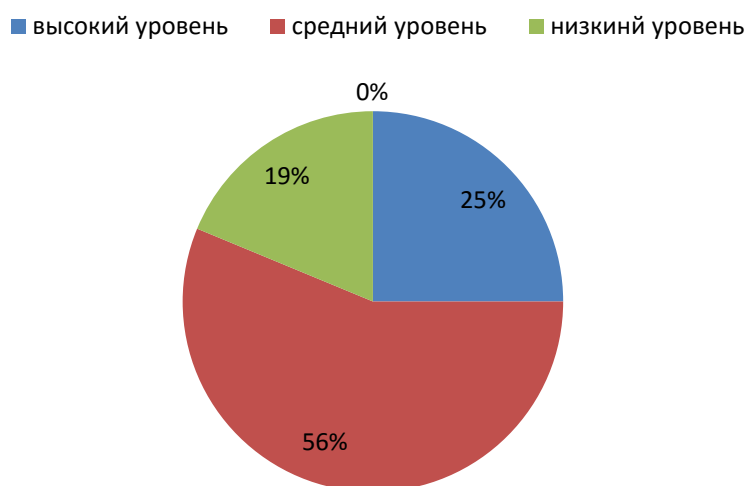
Результаты констатирующего этапа эксперимента по методике «Гармоничность образа жизни школьника» представлены на рисунке 1.



*Рис. 1. Результаты констатирующего этапа эксперимента по методике «Гармоничность образа жизни школьника»*

Исходя из полученных данных видно, что 50% респондентов имеют средний уровень понимания школьниками важности сохранения здоровья, 31% низкий, 19% высокий.

Результаты методики в процентном соотношении уровней деятельности младшего школьника по осуществлению ЗОЖ представлено на диаграмме (см. рисунок 2).



*Рис. 2 Диаграмма уровней деятельности младшего школьника по осуществлению ЗОЖ*

В результате проведения методики выявлено, что большинство учеников имеют средний уровень деятельности по осуществлению ЗОЖ, что составляет 56%, низкий уровень 19% и высокий уровень 25% класса.

Например, Екатерина В., которую можно отнести к представителям с высоким уровнем деятельности, активно принимает участие во всех мероприятиях, тем самым показывая, что заинтересована в своем здоровье. Надежда В., показавшая низкий уровень деятельности, за счет того, что отметила не достаточное количество мероприятий, в которых участвовала. Не совсем заинтересована в здоровом образе жизни и ей стоит обратиться к помощи учителя.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в классе преобладает средний уровень деятельности по осуществлению ЗОЖ.

В параграфе 1.3. мы рассматривали УМК «Школа России» и «Перспектива» и заметили, что отдельное место отведено темам, которые помогают формировать у младшего школьника установку на безопасный и здоровый уровень жизни. Следовательно, школьная программа частично обеспечивает формирование установки на ЗОЖ.

Проблема состоит в том, что не только учитель, но и семья формирует личность ребенка, задает установку на безопасный и здоровый образ жизни. Если члены семьи не поддерживают стремление ребенка к здоровьесбережению, не задают мотивацию на ЗОЖ и БОЖ, то ребенок будет подражать своим родным. Например, родители вместе с ребенком перебегают дорогу, пока горит красный свет на светофоре и нет машин, или в семье родители курят и допускают, чтобы ребенок мог это видеть, питаются нездоровой пищей. Возможно, у ребенка нет специально отведенного места для подготовки уроков, что портит его осанку и т.п.

Для формирования установки на здоровый и безопасный образ жизни на уроках «Окружающий мир» мы подобрали здоровьесберегающие образовательные технологии, которые представлены в следующем параграфе.

### **2.3. Рекомендации по реализации здоровьесберегающих технологий в начальной школе**

На данный момент медицинским работникам сложно справиться с проблемами ухудшения здоровья без помощи, поэтому проблема формирования осознания важности отношения к здоровью, здоровому и безопасному образу жизни решается в стенах школы и детских садов.

Педагогу стоит учитывать следующие факторы влияния на учащихся:

- снижение двигательной активности;
- увеличение случаев простудных заболеваний, а вследствие пропусков уроков по болезни;
- нарушение осанки, слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата и разные физические нарушения;
- ухудшение нервно-психического здоровья.

Важная часть здоровьесберегающей работы педагога, заключается в рациональной организации урока.

Показателями правильно построенного процесса являются:

- объём учебной нагрузки: количество учебных часов, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;
- нагрузка дополнительных, внеурочных занятий в школе;
- занятия активно-двигательного характера (уроки физической культуры, спортивные мероприятия, динамические паузы).

Физические упражнения играют большую роль в формировании здорового образа жизни. Активное движение стимулирует процессы роста, развития и формирования растущего организма, помогают становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, способствует повышению общего тонуса.

Для поддержания всех этих критериев в режим дня младшего школьника введены уроки физкультуры три раза в неделю, физкультминутки и динамические паузы. При их помощи увеличивается объём двигательной



активности. Для всех уроков, независимо от степени трудности предмета, рекомендуют: через каждые 7-10 минут (для 1-2 классов) и каждые 15 минут (для всех остальных) делать физкультминутки. Физкультминутки учитывают направленность предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

В состав упражнений для физкультминуток могут быть включены:

- упражнения по формированию осанки;
- укреплению зрения;
- укрепления мышц рук;
- отдых позвоночника;
- релаксационные упражнения для мышц лица;
- развитию опорно-двигательного аппарата;
- массаж лица, рук, не часто нижних конечностей.

Для эффективного проведения физкультминуток положительный эмоциональный фон очень важен.

Большая часть учеников начальных классов не умеют правильно дышать во время мышечной нагрузки, бега, ходьбы, а также при мышечном покое. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижению оснащения крови кислородом, нарушению обмена веществ. Поэтому на уроках окружающего мира стоит выделять несколько минут для тренировки дыхания, а также выделить 1ч. для проведения отдельного урока или классного часа по этой теме.

Так же эффективно применение методики «Цветок нашего здоровья» Это универсальная методика, которая позволяет развивать зрительно-моторные реакции детей, стереоскопическое зрение, а также чувство ориентации в пространстве.

Описание методики дано ниже.

Учитель перед началом каждого учебного дня на магнитной доске закрепляет цветок из цветного картона. Лепестки разного цвета, а на обратной стороне даны задания. Вначале урока учитель может открыть один лепесток и прочесть задание, дети выполняют его либо письменно (результаты сдать в конце урока), либо устно по поднятой руке. Вопросы связаны со всем разделом, который дети уже прошли.

Примеры заданий:

1. Основная функция витамина D – обеспечение нормального роста и развития костей. Этот витамин образуется в коже человека на солнце при достаточном потреблении молочных продуктов. Выбери названия продуктов, которые помогут обеспечить твой организм витамином D:

а) шоколад, какао, сгущённое молоко

б) майонез, сметана, яйца

в) творог, йогурт, сыр

г) кефир, сок, кока-кола

(Ответ: в)

2. Девочка Алиса решила пойти на пляж в самое жаркое дневное время, чтобы в коже быстрее вырабатывался витамин D. Напиши/расскажи к каким последствиям это может привести. (Ответ: Она может получить тепловой удар и ожог кожи).

3. Выбери два правила, которым нужно следовать во время грозы, чтобы не стать жертвой молнии:

а) надень плащ

б) не стой под одиноким деревом

в) не находишься в воде

г) возьми зонт

(Ответ: б, в)

4. Глаза – это орган зрения. Через них мы получаем до 90% информации об окружающем мире. Какие правила следует соблюдать, чтобы сохранить хорошее зрение? Выбери два верных ответа.

- а) перед сном рекомендуется читать, лёжа в постели.
- б) читать книги следует только при хорошем освещении.
- в) нельзя читать книги в движущемся транспорте.
- г) интересную книгу лучше читать вместе с друзьями.

(Ответ: б, в )

5. Что нужно сделать в ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ пешеходу, который собирается переходить проезжую часть улицы?

- а) посмотреть налево, а, дойдя до середины, посмотреть направо
- б) посмотреть направо, а, дойдя до середины, посмотреть налево
- в) добежать до середины проезжей части
- г) размахивать руками и привлекать внимание водителя

(Ответ: а)

6. В городе объявили о начале эпидемии гриппа. Напиши три совета, которым надо следовать в этот период, чтобы не заболеть. (Ответ: сделать прививку, меньше бывать в людных местах, чаще проветривать помещение)

Задания для проверки могут быть другими, варьироваться по сложности. Эту технологию можно использовать в рамках как одного урока и темы, так и в рамках нескольких уроков и целого раздела.

В таблицу занесены подобранные нами ЗОТ, для определенных тем уроков «Окружающий мир».

Таблица 5

*Здоровьесберегающие образовательные технологии*

| Тема урока                  | Кол-во часов | Планируемые результаты (предметные)   | ЗОТ  |
|-----------------------------|--------------|---|--|
| <b>«Мы и наше здоровье»</b> |              |   |  |
| Организм человека           | 1            | Учащиеся научатся объяснять, что такое органы и системы органов человека, устанавливать связь между их строением и работой. | На модели показать различные органы человека.<br>На схеме заштриховать орган, который называет учитель |

|                           |   |  |  |
|---------------------------|---|--|--|
| Органы чувств             | 1 | Учащиеся научатся рассказывать об органах чувств по плану, использовать тексты и иллюстрации учебника, другие источники информации для поиска ответов на вопросы, подготовки собственных сообщений, применять знания о строении и жизнедеятельности организма человека для сохранения и укрепления здоровья. | «Угадай-ка» (3 чел. Один щупает, др. слушает, третий нюхает).<br>Гимнастика для глаз.<br>Звукотерапия.<br>Упражнение «Я вижу, я слышу, я чувствую» |
| Надежная защита организма | 1 | Учащиеся научатся объяснять, что такое кожа, работа кожи, оказывать первую помощь при небольших повреждениях кожи, анализировать, делать выводы, обобщать.   | Практическая работа «Помоги своему соседу» (жгут, повязка)   |
| Опора тела и движение     | 1 | Учащиеся научатся объяснять строение и принципы работы опорно-двигательной системы человека. Научатся держать правильную осанку, анализировать, делать выводы.   | Упражнения, направленные на развитие координации движений.<br>Упражнения для профилактики нарушений осанки   |
| Наше питание              | 1 | Учащиеся научатся объяснять строение и принципы работы пищеварительной системы, выполнять правила рационального питания, понимать необходимость здорового  | Изготовление буклетов «Здоровая пища».<br>Физкультминутка для учащихся   |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  |   | образа жизни и соблюдать соответствующие правила, анализировать, делать выводы.  |  |
| Наши проекты: «Школа кулинаров»                                    | 1 | Учащиеся научатся выполнять правила рационального питания, использовать учебник, другие источники информации для поисков ответов на вопросы, объяснений, подготовки собственных сообщений. | Составление меню.  |
| Дыхание и кровообращение   | 1 | Учащиеся научатся объяснять строение и принципы работы дыхательной и кровеносной систем, узнают о роли крови в организме, научатся измерять пульс.   | Физкультминутка.<br>Подсчет пульса до и после нагрузки.<br>Определение количества дыхательных движений в минуту. |
| Умей предупредить болезни  | 1 | Учащиеся научатся закаливать организм, предупреждать болезни.  | Изготовление буклетов «Будь здоров».   |
| Здоровый образ жизни   | 1 | Учащиеся сформируют правила здорового образа жизни, научатся их выполнять.   | Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)  |
| Обобщение знаний по теме «Мы и наше здоровье». Проверочная работа. | 1 | Учащиеся научатся делать сообщения в устной форме, работать в группе, использовать знания по теме в новых условиях, аргументировано отвечать, делать выводы, оценивать свои знания.        | Динамические паузы «Качели».<br>Гимнастика для глаз  |
| <b>«Наша безопасность»</b>   |   |  |  |
| Огонь,   | 1 | Учащиеся научатся  | Упражнение «Бабочки»   |

|                                  |   |  |   |
|----------------------------------|---|--|---|
| вода и газ                       |   | правильно действовать при пожаре, аварии водопроводов, утечке газа, использовать текст и иллюстрации учебника для поиска ответов на вопросы, подготовки собственных сообщений.   |   |
| Чтобы путь был счастливым        | 1 | Учащиеся научатся соблюдать правила безопасного поведения пешехода, велосипедиста, пассажира, работать в группах, высказывать своё мнение.   | Методика «Цветок»   |
| Дорожные знаки                   | 1 | Учащиеся научатся различать дорожные знаки разных групп, следовать из указаниям, анализировать, сравнивать, обобщать.  | Инсценирование  |
| Наши проекты: «Кто нас защищает» | 1 | Учащиеся научатся брать интервью, узнают о родственниках, воевавших на фронтах Великой Отечественной войны, и служащих в органах, защищающих и спасающих людей, работать с разными источниками информации, делать сообщения в устной и письменной форме, анализировать, делать выводы. | «Расскажи нам о себе!»  |
| Опасные места                    | 1 | Учащиеся научатся правильно вести себя в квартире, доме и  | Заполнение анкет «Как правильно вести себя в окружающем мире» |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   |   | ближайших окрестностях, использовать текст и иллюстрации учебника для поиска ответов на вопросы, подготовки собственных сообщений.  |  |
| Природа и наша безопасность                                     | 1 | Учащиеся научатся правильно вести себя во время грозы, распознавать ядовитые растения и грибы, избегать опасности при встречах и общении с животными, аргументировано отвечать, доказывать своё мнение.   | Кластеры «я в безопасности»                                      |
| Экологическая безопасность                                      | 1 | Учащиеся научатся соблюдать правила экологической безопасности в повседневной жизни, обнаруживать взаимосвязи между живой и неживой природой, моделировать их и использовать для объяснения необходимости бережного отношения к природе, высказывать своё мнение, доказывать его. | Экскурсия по паркам  |
| Обобщение знаний по теме «Наша безопасность» Проверочная работа | 1 | Учащиеся научатся делать сообщения в устной форме, работать в группах, использовать знания по теме в новых условиях, аргументировано отвечать, делать выводы,   | Контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов |

Ниже предложено описание предлагаемых нами ЗОТ, которые могут быть использованы на уроках «Окружающий мир»:

1. Тема «Организм человека».

А) На модели показать различные органы человека: Учитель приносит в класс макет человека, если такой возможности нет, то на слайд необходимо вывести схему внутреннего строения человека. Для начала учитель показывает, где находится определенный орган. Далее несколько учеников пробуют повторить за учителем, таким же образом показывая на модели.

Б) На схеме разукрасить орган, который называет учитель: Учитель предоставляет ученикам схемы внутреннего строения человека, называет определенный орган и говорит каким цветом и почему дети его разукрашивают.

2. Физкультминутки для учащихся:

Пальчиковые.

Мы писали, мы писали,

Наши пальчики устали (ритмично сжимать и разжимать кулачки).

Вы скачите пальчики, (пальчики «скачут» по столу),

Как солнечные зайчики (указательный и средний пальцы вытянуть вверх, остальные выпрямить и соединить).

Прыг-скок, прыг-скок,

Прискакали на лужок (пальчики «скачут» по столу).

Ветер травушку качает,

Влево, вправо наклоняет (лёгкие движения кистями рук вправо-влево).

Вы не бойтесь ветра, (зайки, «погрозить» пальчиком)

Веселитесь на лужайке. (помахать пальцами обеих рук)

Цветок. Солнце поднимается – (Ладони подняты вверх, пальцы образуют «бутон», основания кистей прижаты друг к другу).

Цветочек распускается! (Разводим одновременно пальцы рук в стороны).



Солнышко садится –

Цветочек спать ложится. (Сводим пальцы вместе).

Подвижные:

С добрым утром, детвора!

Просыпаться всем пора!

Потянулись – потянулись.

Вот уже почти проснулись.

Руки в стороны, вперед,

А теперь наоборот.

Наклонились до носочков,

Пробежались на мысочках.

Прыгай дружно прыг да скок.

Продолжаем свой урок.

### 3. Тема «Органы чувств».

А) «Угадай-ка»: Вызывается к доске 5 человек (по очереди). Первому закрывают глаза и дают понюхать разные предметы (например: апельсин, мыло, духи, вода). Ребенок угадывает, что он сейчас нюхал и сказать, каким же чувством он пользовался, когда пытался распознать запахи. Второму ребенку тоже закрывают глаза и дают пощупать предметы (например: ручка, пенопласт, лист и т.д.). Ребенок аналогично предыдущему выполняет задание. Третьему ребенку закрывают глаза и выполняются различные звуки (например: удар по стакану ложкой, музыка, как отрывается бумага, щелчок пальцами и т.д.). Задания аналогичные. Четвертому ребенку дается задание: Сейчас тебе будут показывать 4 карточки разных цветов, ты должен их назвать. Задания аналогично. Пятому ребенку закрывают глаза и дают попробовать на вкус (например: лимон, апельсин и т.д.) Ученик угадывает, что он сейчас попробовал. Делают выводы, сколько же у человека чувств.

Б) Звукотерапия: Учащиеся набирают через нос максимальное количество воздуха в легкие. Выдыхая, произносят определенный звук или звуки.) Ученик продолжает: звук «О» – оздоравливает сердце, печень,

желудок; звук «А» – усиливает деятельность щитовидной железы, зрения, слуха; звуки «А», «В», «Г» – усиливают вибрацию мозга, комплексно оздоравливают все органы и функциональные системы организма.

В) Упражнение «Я вижу, я слышу, я чувствую»: Ученик должен сказать три предложения, что он видит; три предложения, что он слышит, три предложения о том, что он чувствует. Количество предложений зависит от уровня обучения.

Г) Гимнастика для глаз: Двигайте зрачками вправо– влево, вверх – вниз, чаще меняйте задание, два раза по кругу, три раза из стороны в сторону. Крепко зажмурить глаза на 11-13 секунд. Расслабить мышцы, глаза закрыть и досчитать до 10, после открыть и продолжить упражнение для глаз. Массаж глазных век подушечками пальцев. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки (счет от 1 до 4х). Потом перевести взгляд вдаль (счет от 1 до 6). Повторить 5-6 раз.

#### 4. Тема «Кожа».

Практическая работа «Помоги своему соседу»: На каждую пару выдается набор: жгут, бинт, палочка, платочек. Учитель рассказывает и показывает на одном ученике, как же правильно накладывать повязку для различных видов ран. Дети в парах пробуют друг на друге.

#### 5. Тема «Скелет. Осанка»

А) Упражнения для исправления и профилактики нарушений осанки: Встать вплотную к стене, стопы сомкнуты, живот втянут, голова касается стены, обязательно закрыть глаза, важно продолжать следить за дыханием. Производим движение от стены голову поднять, плечи откинута назад, живот втянут. Эти действия способствуют укреплению мышц спины и брюшного пресса.

Б) «Освобождение позвоночника»: Сесть на стул правым боком к спинке, упираясь бедром и коленом в спинку стула. Обеими руками взяться за спинку стула и поворачиваться вправо- назад до предела. Затем вернуться в исходное положение, расслабляясь. Это позволяет освободить нервные

корешки позвоночника. Затем поменяйте сторону и повторите эти же указания.

В) «Великан»: Встать на цыпочки, поднять руки вверх и вытянуть все тело вверх. Вытягиваясь всё выше и выше, продолжайте идти вперед, не сводя глаз с кончиков пальцев.

#### 6. Тема «Наша пища»

Изготовление буклетов. Работа в группах. Каждой группе дается задание:

- а) Сделать рисунок «Мультивитамины» (овощи рисуют в виде живых существ).
- б) Составить меню здорового дня;
- в) Информационная страница «Польза здорового питания»;
- г) Интересные факты о здоровом питании.

#### 7. Тема «Здоровый образ жизни»

Самомассаж: «Лебединая шея». Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку и обратно, повторите упражнение 3 раза в обе стороны. Вытягиваем шею и держим в таком положении 10-13 секунд, после чего стоит расслабить мышцы шеи и повторить еще раз.

«Массаж головы». Выполняется это упражнение сидя, ноги раздвинуты на ширину плеч и выпрямлены. Средним нажатием пальцев массируем активные точки на голове («моем голову»). Сгибаем пальцы рук таким образом, чтобы они были похожи на «грабли» или «расческу», расчёсываем волосы, после круговыми движениями ведём от висков к затылку.

«Массаж рук». Выполняем движения руками, будто мажем кремом кисти рук, сильно трём ладони, надавливая на каждый палец до появления ощущения сильного тепла. Приложить руку к парте ладонью вниз и сильно надавливать в течении 10 секунд, поменять руку и выполнить то же упражнение. Фалангами пальцев одной руки трём по ногтям другой. Такое

упражнение оказывает воздействие на внутренние органы: сердце, лёгкие, печень.

Упражнение «Бабочки»: Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости «бабочку» по три раза каждой рукой далее поменяйте плоскость и сделайте то же самое вертикально, а затем обеими руками.

«Качели» (упражнение стимулирует мыслительные процессы): Выполняя это упражнение необходимо восстановить дыхание, делайте глубокие вдохи и выдохи, расслабьте плечи, руки и уроните голову вперёд. Качайте голову медленно из стороны в сторону. Подбородок чертит слегка изогнутую линию на груди во время расслабления шеи. Выполнять 30 секунд.

8. Инсценирование (эту технологию можно использовать в любой теме): Учитель раздает ученикам роли (пешеход, полиция, водитель и т.д.) и задает ситуацию. У каждого ребенка свои задачи по осуществлению роли.

«Расскажи о профессии». Учитель заранее выбирает персонажей (пожарный, полицейский, врач и т.д.) и дает задание ученикам на дом: подготовить ответы на определенные вопросы (расскажите нам об опасностях профессии. Как вести себя при пожарах/ когда в дверь стучаться, а родителей нет дома/ если у вас закружилась голова на солнце и т.д.). Ученики приходят на урок уже с подготовленными сообщениями, в роли задающего вопросы может быть либо учитель, либо учащийся.

9. Кластеры «Я в безопасности»: Класс делится на несколько групп, каждой группе выдается альбомный лист и конверт с нарезанными карточками, на которых написаны правильные и неправильные действия. Ученики, работая в группе, составляют кластер на темы «Как правильно себя вести при пожаре/ наводнении/ землетрясении и т.д.».

10. Контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов: Учитель выдает на парту таблицу с критериями оценивания класса (температура, свежесть воздуха, наличие цветов, отсутствие пыли и т.д.). Дети ходят по классу и оценивают состояние класса по 10-ти бальной шкале.

Подсчитывают баллы и выявляют уровень соответствия класса нормам санитарно-гигиенических условий.

Эти технологии можно использовать на различных темах, меняя форму работы и уровень сложности.

Мы предоставили часть технологий, которые могут быть использованы на уроках «Окружающий мир» в рамках изучения раздела «Мы и наше здоровье» (УМК «Школа России», 3 класс, автор Плешаков А.А) для формирования установки на здоровый и безопасный образ жизни.

## Выводы по II главе

С целью выявления уровня сформированности культуры здоровья детей младшего школьного возраста нами был проведен педагогический эксперимент, включающий только констатирующий этап, т.к. уровень нашей работы учебно-методический.

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения начальной общеобразовательной школы №1 Октябрьского района. В исследовании принимали участие ученики 3-го класса (10-11 лет) в количестве 16 человек.

Проведя констатирующий этап эксперимента по методике «Гармоничность образа жизни школьника» (Н.С. Гаркуша), мы определили, что 50% респондентов имеют средний уровень понимания важности сохранения здоровья, 31% низкий, 19% высокий. Это, в свою очередь, говорит о том, что учителю нужно уделять больше внимания на формирование у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, а также ведения здорового образа жизни.

Для формирования установки на здоровый и безопасный образ жизни у детей младшего школьного возраста необходима целенаправленная работа. С этой целью мы составили рекомендации для учителя начальных классов, подобрали часть технологий, которые могут быть использованы на уроках «окружающего мира» в рамках изучения раздела «Мы и наше здоровье» (УМК «Школа России», 3 класс, автор Плешаков А.А.).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наше исследование проводилось с целью выбора здоровьесберегающих образовательных технологий, направленных на формирование установки на здоровый и безопасный образа жизни при изучении курса «Окружающий мир» в начальной школе.

Проведя теоретический обзор педагогической литературы, касающийся основ реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе в начальной школе, мы можем сделать следующие выводы:

1. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Воспитание у детей младшего школьного возраста культуры здорового образа жизни помогает расширить их представления о состоянии собственного тела, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем, узнать свой организм, сформировать у детей привычки здорового образа жизни, привить гигиенические навыки, расширить знания школьников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

2. Здоровьесберегающая технология – подразумевает условия обучения ребенка в школе, соответствие возрастным возможностям учебной и физической нагрузки, рациональная организация учебного процесса и др.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в школе, должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

Без таких условий как создание оптимальных санитарно-гигиенических условий; условия, учитывающие физиологию человека; формирование социально-психологического климата в классе; пропаганда здорового образа жизни; установление взаимосвязи с медицинскими учреждениями для решения общих задач; работа с родителями, мы не можем говорить об эффективной реализации здоровьесберегающих технологий в

образовательном процессе.

3. Наибольшим потенциалом для формирования навыков здоровьесбережения обладает учебный предмет «Окружающий мир». Содержание указанного курса обеспечивает младших школьников полными знаниями об организме человека, которые будут востребованы ими в дальнейшей жизни. На уроках окружающего мира закладывается фундамент здоровых привычек и здорового образа жизни. За основу нашей курсовой работы, мы взяли раздел «Мы и наше здоровье» (Плешаков А.А., 3 класс).

4. С целью выявления уровня сформированности культуры здоровья детей младшего школьного возраста нами был проведен педагогический эксперимент, включающий только констатирующий этап, т.к. уровень нашей работы учебно-методический. Исследование 3-классников начальной общеобразовательной школы №1 Октябрьского района проводилось по 2-м методикам: «Гармоничность образа жизни школьника», «Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях» (Н.С. Гаркуша). Исследование показало, что 50% респондентов имеют средний уровень понимания важности сохранения здоровья, 31% низкий, 19% высокий. Это, в свою очередь, говорит о том, что учителю нужно уделять больше внимания формированию у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, а также ведения здорового образа жизни.

5. Для развития культуры здоровья и формирования установки на здоровый и безопасный образа жизни у детей младшего школьного возраста необходима целенаправленная работа. С этой целью мы подобрали ЗОТ и составили методические рекомендации по их применению на уроках «Окружающего мира» в третьем классе при изучении раздела «Мы и наше здоровье».



**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Абаскалова, Н. П. Теория и практика формирования ЗОЖ учащихся и студентов в системе «Школа-ВУЗ» [Текст]: автореф. дис. доктора пед. наук / Н. П. Абаскалова. – Барнаул, 2000.– 48 с.
2. Аллакаева, Л.М. Педагогические основы формирования культуры здоровья школьников / Л.М. Аллакаева - Нижний Новгород , 2004.- 22 с.
3. Антонова, Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / Л.Н. Антонова. - М.:МГОУ, 2000. - 100 с.
4. Антропова, М. В. Основы гигиены учащихся [Текст] / М. В. Антропова. – М., 1971. – 270 с.
5. Артемихина, Т. В. Программа воспитательной работы классного руководителя “Школа здоровья и радости” [Текст] / Т. В. Артемихина // Методист. - 2006. - № 3. - С. 36.
6. Безруких, М. М. СанПиНы – административный произвол или необходимость? [Текст] / М. М. Безруких // Школа здоровья.– 1998. – Т. 5. – №2. – С. 44–49.
7. Безруких, М. М. Школьные факторы риска и здоровье детей [Текст] / М. М. Безруких // Magister. – 1999. – №3. – С. 56–64.
8. Безруких, М.М. Здоровьесберегающие технологии в образовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения: методические рекомендации// Под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М.: 2002. – С. 97.
9. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье / И.И. Брехман // Вестник АН СССР. - 1987. - №8. - С.92 - 98.
10. Бусловская Л.К.: Здоровьесберегающие технологии в начальном образовании. - Белгород: ИПК НИУ "БелГУ", 2011. – С. 37- 43.

11. Бычкова, Т.И. Организация учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе на основе здоровьесберегающих технологий / Т.И. Бычкова. - Чебоксары, 2005.- С. 18.
12. Вайнер, Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования // Валеология. - 2004. - №1.- С. 21 – 26.
13. Выготский Л.С. Педагогическая технология Под ред.В. В. Давыдова М, Педагогика, 2007г. – С. 87.
14. Горн, Н. Г. Здоровьесберегающий компонент в структуре образовательного процесса начальной школы [Текст] / Н. Г. Горн // Учитель Кузбасса. – 2007. – № 1(4). - С. 59.
15. Зайцев, Г. К., Колбанов, В. В., Колесникова, М. Г. Педагогика здоровья [Текст]: образовательные программы по валеологии / Г. К. Зайцев, В. В. Колбанов, М. Г. Колесникова. – СПб, – С. 77 с.
16. Касаткин В.Н., Чечельницкая С.М., Рачевский Е.Л. Здоровье: Организационные шаги по созданию школы, содействующей здоровью. М.: 2003. – С. 150.
17. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии / В.И. Ковалько. - М.:ВАКО, 2007.- С. 304.
18. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы [Текст] / В. И. Ковалько. - М.: “ВАКО”, 2004. – С. 296.
19. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4кл.): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников.// Москва « ВАКО» 2005. – С. 12 - 26.
20. Ковриго, Н. М. Формирование потребности в здоровье и здоровом образе жизни – важная педагогическая задача [Текст] / Н. М. Ковриго // Образование и здоровье. – Калуга, 1998. – С. 149–150.
21. Козык, Н. И. Наше здоровье [Текст] / Н. И. Козык // Начальная школа. - 2007. – № 7. – С. 24 -35.

22. Кузнецова, И. В. Программа реализации воспитательной работы “Гармония здоровья” [Текст] / И. В. Кузнецова // Методист. – 2007. – № 3. – С. 114.
23. Лецких А. А. «Подвижный» способ обучения и его влияние на развитие учащихся // Завуч начальной школы. 2004. - №1. – С. 67.
24. Ломовцева, Н. И. Если хочешь быть здоров - правильно питайся [Текст] / Н. И. Ломовцева // Начальная школа. - 2008. - № 4. - С. 73.
25. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. – М. : Вентана-Граф, 2008. – С. 112. – (Педагогическая мастерская).
26. Моторина, Л. Организация здоровьесберегающей деятельности [Текст] / Л. Моторина // Воспитание школьников. - 2005. - № 10. - С. 33.
27. Науменко, Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы [Текст] / Ю. В. Науменко // Педагогика. – 2006. – № 8. – С.57.
28. Науменко, Ю. В. Концепция здоровьесформирующего образования / Ю. В. Науменко // Инновации в образовании. - 2004. - № 2. – С. 43.
29. Пересадына, Ю. Е. Основные подходы к организации оздоровительной работы в начальной школе [Текст] / Ю. Е. Пересадына // Начальная школа плюс минус до и после. - 2000. - № 7. - С. 27.
30. Пидкасистый, П. И. Психолого - педагогический словарь для учителей и руководителей общеобразовательных учреждений [Текст]: под ред. П. И. Пидкасистого. - Ростов н/Д.: Изд-во “Феникс”, 1998 г. – 120 с.
31. Полетаева, Н. М. Научно-практические основы валеологической педагогики [Текст] / Н. М. Полетаева. - СПб.: Познание, 2001. - 190 с.
32. Синягина Н.Н. Как сохранить и укрепить своё здоровье: психологические установки и упражнения., И. В. Кузнецова - Москва, 2003 г. -97 с.

33. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе /Н.К.Смирнов – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.
34. Советова Е. В. Эффективные образовательные технологии. – Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.
35. Сократов, Н. В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей [Текст]: учебное пособие / под общ. ред. Н. В. Сократова. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 224 с.
36. Тихомирова, Л. Ф. Анализ урока с точки зрения его воздействия на здоровье учащихся / Л. Ф. Тихомирова // Здоровье наших детей. – 2002. – № 1. – С. 18–19.
37. Тихомирова, Л. Ф. Методические преобразования в школе в рамках осуществления идей здоровьесберегающей педагогики [Текст] / Л. Ф. Тихомирова // Наши дети: обучение, воспитание, развитие, здоровье. – 2003. – № 4. – С. 21–22.
38. Тихомирова, Л. Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики [Текст]: монография / Л. Ф. Тихомирова. – Ярославль, Изд-во ЯГПУ, 2004. – 240 с.
39. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014).
40. Чернер, С. К. Педагогическая поддержка - главное условие учебно-воспитательного процесса, направленного на сохранение здоровья школьников [Текст] / С. Чернер // Директор школы. – 2003. – № 5. – С. 27.
41. Чепикова, Л. В. Способы организации учебного процесса [Текст] / Л. Чепикова // Здоровье детей. – 2004. – № 12. – С. 60
42. Шевченко, Л. А. От охраны здоровья к успеху в учебе [Текст] / Л. А. Шевченко // Начальная школа. - 2006. - № 8. - С. 54.
43. Шувалов, А. В. Гуманитарно-антропологические основы теории психологического здоровья [Текст] / А. В. Шувалов // Вопросы психологии. - 2004. - № 6. - С. 18.

