



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

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УНК
КАФЕДРА МЕиМОМиЕ

Формирование представлений о здоровом образе жизни у младших школьников 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:
58,42 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«6» 04 2017г.

Доктор биологических наук, доцент,
Зав.кафедрой МЕиМОМиЕ
Белоусова Наталья Анатольевна

Выполнила:
Студентка группы ОФ-408/070-4-1
Таланова Анастасия Константиновна
Научный руководитель:
Кан.пед.наук, доцент кафедры
МЕиМОМиЕ
Григорьева Евгения Витальевна

Челябинск, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ	7
1.1 Понятие здорового образа жизни	7
1.2 Психологические и физиологические основы формирования представлений о ЗОЖ у младших школьников	16
1.3 Анализ ФГОС НОО по «Окружающему миру» с точки зрения требований формирования представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.	25
1.4 Создание условий для обеспечения здорового образа жизни младших школьников в образовательной организации	32
Выводы по I главе	38
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»	40
2.1. Описание и анализ констатирующего этапа квалификационного исследования.....	40
2.2 Формы организации учебно-воспитательной работы по формированию ЗОЖ у младших школьников в процессе изучения курса «Окружающий мир»	46
Выводы по II главе	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	51
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	53
Приложение №1	57
Приложение №2	59
Приложение №3	61
Приложение №4	66
Приложение №5	81

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день состояние здоровья населения России, в том числе и детского, не является удовлетворительным. Для решения проблемы (а это процесс медленный и продолжительный) необходима интеграция и координация усилий, включения в здоровьесберегающую деятельность абсолютно всех представителей социальной структуры общества. Понимание школьниками значимости здоровья связано с получением знаний и навыков по этой проблеме. Без усвоения определенных знаний невозможна сознательная деятельность. Только на основе знаний здоровьесформирующая деятельность способна быть действительно творческой, способна позволять человеку искать собственные пути поддержания здоровья, формировать личный стиль здоровой жизни. Физическое и психическое здоровье - основа жизни и развития, изучение иных культурных и нравственных ценностей - основа благополучной жизни. Сохранение здоровья - фактор избежания вырождения нации. Человек обязан поддерживать экологию собственного организма.

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

На современной стадии развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей.

Статистика показывает, что за период обучения детей в школе положение их здоровья ухудшается в 4-5 раз. Проблема поддержания здоровья детского населения появилась в результате взаимодействия большого количества факторов риска, порождённых неблагоприятными биологическими, экологическими, социальными, экономическими условиями. Актуальность проблемы здоровьесбережения в современных условиях связана также со школьными перегрузками, с тем, что не

предусматриваются психофизические особенности формирования обучающихся.

Школа сегодня должна и может стать важным звеном социализации растущего поколения. Через школу проходит все население, и на этой стадии социализации личности формируется как индивидуальное здоровье, так и здоровье всего общества.

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

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

ФГОС НОО 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.

Таким образом, тема нашей выпускной квалификационной работы формирование представлений о здоровом образе жизни у младших школьников на уроках окружающего мира является актуальной и своевременной.

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

Вместе с тем при всей освещенности вопроса о ЗОЖ в научно-педагогической литературе, остаются неизученными особенности формирования ценностного отношения подрастающего поколения к своему здоровью. Не в полной мере выявлены и те формы учебно-воспитательной работы по изучению окружающего мира, которые способствовали бы формированию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.

Из этих противоречий вытекает **проблема** исследования: каковы формы организации учебно-воспитательной работы по формированию представлений о ЗОЖ у младших школьников в процессе изучения курса «Окружающий мир»?

Проблема обозначила **цель** работы: определить формы организации учебно-воспитательной работы по формированию представлений о ЗОЖ у младших школьников в процессе изучения курса «Окружающий мир».

Объект исследования: Процесс формирования представлений о здоровом образе жизни младших школьников.

Предмет исследования: формы организации учебно-воспитательной работы по формированию представлений о ЗОЖ у младших школьников в процессе изучения курса «Окружающий мир».

Задачи исследования:

- 1) Проанализировать теоретические аспекты проблемы формирования здорового образа жизни;
- 2) Выявить психологические и физиологические основы формирования представлений о ЗОЖ у младших школьников;
- 3) Изучить требования ФГОС НОО по проблеме формирования представлений о здоровом образе жизни у младших школьников;

4) Рассмотреть необходимые условия для обеспечения здорового образа жизни младших школьников в образовательной организации;

5) Провести экспериментальное исследование, позволяющее определить уровень развития представлений о ЗОЖ у младших школьников;

6) Составить методические рекомендации по формированию представлений о ЗОЖ на занятиях по изучению окружающего мира в начальной школе.

Практическая значимость нашей исследовательской работы заключается в составлении методических разработок по формированию представлений о здоровом образе жизни на уроках, внеурочных и домашних занятиях по изучению окружающего мира в начальной школе.

Исследование имеет следующую структуру: введение, две главы, заключение, список литературы, приложение.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

1.1 Понятие здорового образа жизни

В данной главе освещаются теоретические тезисы проблемы развития представлений о здоровом образе жизни. С этой целью мы раскроем понятие здорового образа жизни; раскроем психические и физиологические основы формирования представлений о ЗОЖ у младших школьников; проведем анализ междисциплинарной программы по ФГОС НОО по формированию ЗОЖ. По определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье – это состояние полного физиологического, психологического и общественного благосостояния, а не просто отсутствие заболеваний и физических дефектов».

В международной практике имеется большое число определений понятия «здоровье». Каждое из них освещает наиболее важные, с точки зрения представляемой создателями позиции, грани этого явления. Психолого-педагогический словарь принимает во внимание согласность здоровья окружающей среде: «положение организма, характеризующееся его уравновешенностью с находящейся вокруг средой и неимение каких-либо нездоровых изменений». Некоторые авторы дают здоровью фундаментальное значение общефилософской группы и требования полной успешности жизни: «состояние здоровья означает независимость деятельности, неотъемлемое требование благополучного участия в физическом и интеллектуальном труде, в социальной и индивидуальной жизни», «процесс сохранения и формирование физических, биологических и психических функций, трудовой и социальной активности при максимальной продолжительности активной творческой жизни». Н.М. Амосов считает, что состояние здоровье организма обуславливается его количеством, которому можно дать оценку наибольшей производительностью органов при сохранении качественных пределов их функций. В.П. Казначеев выделяет здоровье как «процесс сбережения и

формирование биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности, социальной активности при наибольшей продолжительности существования». Н.И. Брехман определяет состояние здоровья как «умение человека удерживать соответствующую возрасту устойчивость в условиях внезапных перемен количественных и высококачественных характеристик триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации». Согласно суждению В.Т. Лободина, здоровье - это бесконфликтная, безопасная, продолжительная деятельность организма на биологическом, психологическом, социальном и духовном уровнях человеческой природы. В соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения, здоровье предполагает не только биологическую, но и социальную категорию, т.е. здоровье - это состояние физического, душевного и общественного благосостояния.[4]

Психическому здоровью можно дать три определения: во-первых, это недостаток выраженных психологических расстройств; во-вторых, конкретный резерв сил человека, благодаря которому он способен преодолеть неожиданные стрессы или затруднения, возникающие в исключительных обстоятельствах; в-третьих, состояние равновесия между человеком и окружающим миром, гармонии между ним и обществом, сосуществование представлений отдельного человека с представлениями иных людей об объективной действительности.[13]

Из приведенных определений видно, что понятие «здоровье» отражает свойство адаптации организма к условиям внешней среды и представляет результат процесса взаимодействия человека и среды обитания: само состояние здоровья создается в результате взаимодействия внешних (естественных и социальных) и внутренних (духовность, наследственность, пол, возраст) факторов.[34]

Так или иначе, ученые выходят на проблему зависимости всех видов здоровья от того, как человек принадлежит к дарованной ему жизни. От

того, какой приоритет он выбирает в приспособлении к жизни - биологический или духовный, какие ценности становятся для него ведущими в реализации выбранного пути - положительные или отрицательные. Нежели избранные ценности, в свою очередь, определяются - обыденным суждением толпы, ориентированной на животные инстинкты или нравственным императивом, исходящим от высших сил природы. Иными словами, проблема образа жизни становится основной в решении задач сохранения и приумножения здоровья.

Эффективность воспитания и обучения младших школьников зависит от здоровья. Здоровье - значительный фактор трудоспособности и гармонического формирования детского организма.[18]

Ряд философов (Дж.Локк, А.Смит, К.Гельвеций, М.В. Ломоносов и другие), психологов (Л.С.Выготский, В.М.Бехтерев и другие), ученых-медиков (Н.М.Амосов, В.П.Казначеев, Ю.П.Лисицын, М.М.Буянов, И.И.Брехман, Б.Н.Чумаков и другие), педагогов (Л.Г.Татарникова, В.В.Колбанов, В.К.Зайцев, С.В.Попов и другие) стремились найти решение проблемы здоровья, формирование здорового образа жизни у детей. Они создали и оставили многочисленные труды о сохранении здоровья, продления жизненного потенциала и долголетия.

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

Французский мыслитель Клод Гельвеций в своих трудах писал о положительном воздействии физического воспитания на здоровье человека: «Цель данного рода воспитания состоит в том, чтобы сделать

человека наиболее сильным, наиболее крепким, наиболее здоровым, соответственно, наиболее счастливым, наиболее часто приносящим выгоду своему отечеству» «Совершенство физического воспитания находится в зависимости от совершенства правительства. При добросовестном государственном устройстве стараются воспитать сильных и крепких граждан. Такие люди и будут счастливы, и более способны осуществлять различные функции, к которым их призывает заинтересованность государства».[13]

Таким образом, известные философы - мыслители утверждали, что сам человек должен думать, следить за своим здоровьем, о благополучии и стремиться поддержать его. От этого зависит человеческое благополучие.

Великий русский профессор М.В. Ломоносов в 18 веке написал обращение «О сохранении и размножении российского народа», в котором предлагал меры по сохранению и повышению населения для хозяйственной и общественно-политической жизни государства, показал социально-экономическую программу.

Большую роль М.В. Ломоносов придавал анализу факторов формирования и развития личности юного человека. Он выявил значимость наследственности в появлении многочисленного здорового поколения русских людей. Кроме того, выявил воздействие среды, окружения общества на личность и обратился к вопросу нравственного, полового воспитания молодого и старшего населения, на формирование крепкой, благополучной семьи, основанной на любви и почтении «Где любви нет, не надежно и плодородие», вовлечение молодых людей в трудовую жизнедеятельность.[40]

М.В. Ломоносов обратился к изучению проблем человека с позиции психологии, физиологии, педагогики в их совокупности. Именно такой подход, согласно его суждению, позволил приобретать конкретные сведения о человеке, какие необходимо знать педагогам.

Проблема здоровья также интересовала многих педагогов.

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

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения установление понятия здоровье: «...состояние полного, физиологического, душевного и социального благосостояния, а не только лишь отсутствие заболеваний и физических недостатков».

Согласно суждению С.В. Попова «Если вникнуть в это определение, 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».[14]

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

Г.Л. Билич, Л.В.Назарова взяв за основу определение Всемирной Организации Здравоохранения, считают важным и оправданным дополнить два фактора. Таким образом, «здоровье - это состояние абсолютного, физического, душевного и социального благосостояния и способность адаптироваться к постоянно меняющимся обстоятельствам внешней и окружающей среды и естественному процессу сохранения, а также отсутствие болезней и физических дефектов».

В Большой медицинской энциклопедии здоровье трактуется как состояние организма человека, если функции абсолютно всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-то

болезненные изменения. В то же время в течении своего развития меняет формы взаимодействия с условиями окружающей среды, при этом изменяется не столько среда, сколько непосредственно, сам организм.[43]

Академик Н.М.Амосов полагает, что «здоровье организма определяется количеством его, которое можно оценить максимальной продолжительностью органов при сохранении качественных пределов их функций». В.П.Казначеев трактует здоровье как «процесс (динамическое состояние) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни».[32]

Таким образом, из приведенных определений видно, что понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

На сегодняшний день принято выделить несколько компонентов (видов) здоровья:

1.Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса;

2.Физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции;

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

состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения;

4. Нравственное здоровье - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, мотивов и установок поведения личности в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.[21]

Показатели здоровья являются наиболее объективными и надежными аспектами благоприятного или негативного воздействия факторов внешней среды, в том числе и обучения, на рост и развитие организма. Их знание дает возможность обосновать профилактические мероприятия по укреплению и охране здоровья.

Говоря об образе жизни, С.В. Попов утверждал, что необходимо помнить о том, что хотя он в большей степени обусловлен социально-экономическими условиями, в то же время находится в большой зависимости от мотивов деятельности определенного человека, от особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется истинное многообразие вариантов образа жизни различных людей. Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.[13]

Уровень жизни – это, главным образом, экономическая категория, показывающая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека. Под качеством жизни подразумевают уровень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социальная категория). Образ жизни определяет поведенческие особенности жизни человека, то есть конкретный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).

Здоровье человека в первую очередь зависит от стиля жизни, который в большей степени носит олицетворенный характер и обуславливается историческими и национальными традициями (менталитете) и индивидуальными наклонностями (образ).[31]

Поведение человека направлено на удовлетворение потребностей. При более или менее одинаковом уровне потребностей, характерном для данного общества, каждая личность характеризуется своим, индивидуальным способом их удовлетворения, поэтому поведение людей разное и зависит в первую очередь от обучения и воспитания.

Более подробно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни; данное понятие положено в основу валеологии.

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в лучших для здоровья условиях и выражает нацеленность деятельности личности в направлении развития, укрепления и сохранения как индивидуального, так и общественного здоровья.

Б.Н.Чумаков определяет здоровый образ жизни, как «активная деятельность людей, нацеленная, в первую очередь, на улучшение и сохранение здоровья. Таким образом, должно учитываться то, что стиль жизни человека и семьи не формируется сам по себе в зависимости от обстоятельств, а создается на протяжении всей жизни целенаправленно и постоянно. Развитие здорового образа жизни является основным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения посредством изменения образа и уклада жизни, его оздоровление с применением гигиенических знаний в борьбе с вредоносными привычками, преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями».[43]

Таким образом, под здоровым образом жизни необходимо понимать характерные способы и формы обыденной жизнедеятельности человека,

которые улучшают и укрепляют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым наиболее успешное выполнение своих профессиональных и социальных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. И выражает ориентированность деятельности человека в направлении развития, укрепления и сохранения, как личного, так и общественного здоровья.

Отсюда понятно, в какой степени важно, начиная с самого малого возраста, развивать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - самая большая ценность, данная человеку природой.

Образ жизни – биосоциальная категория, интегрирующая представления о конкретном виде жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами личного и общественного поведения в единстве с условиями жизни. Иначе говоря, стиль жизни - это «лицо» индивида, отражающее одновременно и его частную реализацию, и уровень общественного прогресса.[18]

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

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

Младший школьный возраст – период развития ребёнка, который соответствует этапу обучения в начальной школе. Хронологические границы данного возраста различны в разных странах и в разных исторических условиях. Данные границы могут быть определены в интервале от 6-7 до 10-11 лет, их уточнение находится в зависимости от официально установленных сроков начального образования. Поступление ребенка в школу ставит перед учреждением целый ряд задач в период работы с младшими школьниками: выявить степень его готовности к обучению и индивидуальные особенности его деятельности, поведения, общения, психических процессов, которые необходимо будет учесть в процессе обучения; по необходимости компенсировать вероятные пробелы и повысить школьную готовность, тем самым провести профилактику школьной дезадаптации; распланировать тактику и стратегию обучения будущего ученика с учетом его индивидуальных способностей. Решение данных вопросов требует глубокой проработки психологических особенностей современных школьников, которые приходят в школу с разным «багажом», представляющим комплекс психологических новообразований прошлого возрастного этапа – дошкольного возраста. Как излагает В.В. Давыдов, младший школьный возраст – это особенный период жизни, в которой ребенок в первый раз начинает работать над социально значимой учебной деятельностью.

В 6-7-летнем возрасте ребенка ждут первые огромные изменения. Переход в школьный возраст связан с решительными изменениями в его деятельности, общении, отношениях с иными людьми. Происходят изменения уклада жизни, появляются новые обязанности, новыми становятся и отношения ребенка с окружающими.[35]

Помимо этого в организме ребенка происходят значимые анатомо-физиологические изменения. В биологическом отношении у младших

школьников замедляется рост и прибавляется вес; скелет подвергается окостенению, однако данный процесс еще не заканчивается. 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. Масса мозга у младших школьников почти достигает веса мозга взрослого человека и увеличивается в среднем до 1400 граммов. Быстро развивается психика ребенка. Повышается точность работы органов чувств. В развитии наблюдается дисгармония в физическом и нервно-психическом развитии детей, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Появляется высокая утомляемость, повышенная потребность в движении, беспокойство.[43]

В младшем школьном возрасте продолжается интенсивный процесс формирования двигательных функций ребенка. Наиболее значительный прирост, согласно многим показателям моторного развития (мышечной выносливости, пространственной ориентации движений, зрительно-двигательной координации) отмечается именно в возрасте 7-11 лет. В данный период прослеживается ярко выраженный психомоторный рост. Обеспечивается прогрессивное развитие точных и силовых движений, и кроме того создаются необходимые условия для освоения все большего числа двигательных навыков и предметных ручных манипуляций. По этой же причине у ребенка заметно возрастает ловкость в лазании, метании, спортивных и легкоатлетических движениях.

Движение – одно из условий развития здорового образа жизни младшего школьника. Движение – основная функция всего живого. Его

можно расценивать как основное проявление деятельности организма и необходимый фактор для нормального развития детей. [29]

В начальной школе происходит адаптация к новым условиям жизни. Учеба – напряженный интеллектуальный труд, связанный с напряжением значительного числа центров коры больших полушарий. От того, какие условия для учебы и развития ребенка созданы в школе, в главную очередь зависят здоровье и формирование здорового образа жизни развивающегося человека.

Учебная деятельность в начальных классах стимулирует, прежде всего, формирование психических процессов непосредственного познания окружающего мира – восприятий и ощущений. Младшие школьники отличаются новизной восприятия и остротой. Наиболее присущая черта восприятия учащихся – его малая дифференцированность, где совершают неточности и погрешности в дифференцировке при восприятии схожих объектов.[2]

Развитие здорового образа жизни имеет огромное значение для развития у обучающихся таких психических особенностей, как мышление, внимание, воображение, память, речь, кроме того формируются спортивные качества младшего школьника, сплоченный коллектив, самостоятельность, сила духа.

Мышление – психологический процесс отражения реальности, высшая форма творческой активности человека.

Мышление – это познавательная работа личности, характеризующаяся обобщенным и опосредованным отражением реальности.

Мышление у ребенка начальной школы формируется от эмоционально-образного к абстрактно-логическому. У младших школьников преобладает конкретно-образное мышление. При этом основная роль принадлежит прямому восприятию предметов и явлений природы, т.е. эмоциональному (эмпирическому) уровню познания.

«Ребенок мыслит формами, красками, звуками, ощущениями вообще», — напоминал учителям К.Д. Ушинский, призывая опираться на первых порах школьной работы на эти особенности детского мышления.[6] Так как младшие школьники мыслят образами, то развитие представлений – важная цель педагога. Если ребенок вынужден заучивать то, что не порождает в его сознании ярких представлений, то мысль подменяется памятью, а это отбивает желание к учению.[35]

Мышление ребенка в начале обучения в школе отличается эгоцентризмом, особенной интеллектуальной позицией, обусловленной отсутствием знаний, необходимых для правильного решения определенных проблемных ситуаций. Недостаток систематичности знаний, недостаточное формирование понятий приводит к тому, что в мышлении детей господствует закономерность восприятия. В начальных классах ребенок уже способен мысленно сравнивать отдельные факты, объединять их в целостную картину и даже сформировывать для себя абстрактные знания, отдельные от прямых источников. Познавательная активность детей, нацеленная на исследование окружающего мира, организует его интерес на исследуемых объектах достаточно долго, пока не исчезнет интерес. Подобные результаты концентрации внимания – результат заинтересованности к тому, чем занят школьник. Он же будет томиться, отвлекаться и ощущать себя абсолютно несчастным, в случае если необходимо быть внимательным к этой деятельности, которая для него не интересна. К примеру, на уроках окружающего мира при изучении таких сложных тем, как «Наиболее распространенные заболевания, их предупреждение и лечение; «Поликлиника, больница и другие учреждения здравоохранения», «Строение тела человека». Мышление ребенка формируется во взаимосвязи с памятью и речью. Существенную роль на уроках окружающего мира играет память. Это репродуктивная способность человека сохранять, превращать в свой духовный опыт, а далее применять, при решении поставленных духовно- практических

задач, полученную информацию. Память занимает существенное место в развитии личности. Память – это психофизиологический процесс, выполняющий функции закрепления, сохранения и воспроизведения опыта.

Память – это одна из психических функций и видов умственной деятельности, предназначена для сохранения, накапливания и выдачи информации. Обучающемуся начальной школы необходимо запомнить большое количество разной информации, ранее не встречавшейся ему: знать распространенные заболевания человека и их лечение, соединять органы чувств с выполняемыми для них функциями. На уроках окружающего мира учащиеся систематически запоминают огромный объем информации, а потом его воспроизводят. Не обладая мнемонической деятельностью, ребенок стремится к механическому запоминанию, что не является отличительной чертой его памяти и вызывает большие трудности. Устраняется этот недостаток в том случае, когда педагог учит его рациональным способом запоминания. Развить память любого вида помогает заинтересованность материалом. То, что понравилось, хочется запомнить. Стремление запомнить, активная позиция ученика способствуют формированию его памяти. Поэтому для развития памяти у ребенка полезны не только упражнения на запоминание, но и развитие интереса к познаниям. Поэтому на уроках окружающего мира в начальных классах применяют разнообразные виды занимательного материала.[16]

Речь служит инструментом общения между людьми, способом передачи мыслей, чувств от одного человека к другому.[18] Речь – сформировавшаяся исторически в процессе материальной преобразующей действительности людей форма общения, опосредованная языком. Речевая деятельность ребенка особенно бурно формируется в период их обучения в школе. В начальной школе, на уроках окружающего мира, имеются большие возможности для формирования у учащихся грамотной,

логически выстроенной и образной речи (заучивание и пересказ новых тем). Речь формируется в процессе повседневного общения детей со взрослыми и сверстниками. Потребность в общении, стремление узнать, сообщить другому о чем-то, необходимость воздействовать на другого, для того чтобы спровоцировать с его стороны желаемое ответное действие, являются теми мотивами, которые стимулируют младшего школьника к активному овладению языком. Обучение в школе порождает большие сдвиги в речевом формировании ребенка. Эти сдвиги обусловлены тем, что к его речи предъявляются новые условия, связанные с исследованием множества новых учебных предметов, с необходимостью осознавать речь педагога, подробно и сдержано отвечать урок. У ребенка речь является средством усвоения системы новых знаний. В ходе изучения новой терминологии улучшаются и развиваются все виды речи школьника. В начальной школе активный словарный запас возрастает до 7 тысяч слов. Влияние школьного обучения выражается не только в существенном обогащении словарного запаса ребенка, а в первую очередь, в приобретении исключительно значимого умения устно и письменно формулировать собственные мысли. Весьма огромное значение в речевом развитии младшего обучающегося играет письменная речь. У детей, владеющих письменной речью, возможности обучения значительно расширяются. Обучающийся, овладевший письменной речью, способен изложить собственные мысли отсутствующему человеку в письменной форме. Точно также, воспользовавшись письменной речью, он может узнать о мыслях других людей и, что важно, приобрести самостоятельно знания, изучая учебники и иные книги.[32]

Внимание – это сосредоточенность и направленность сознания на конкретных объектах или определенной деятельности. У младшего школьника доминирует непроизвольное внимание. Оно устанавливается и удерживается независимо от сознательного намерения человека. В то же время увеличивается, улучшается произвольное внимание. Это

сознательно направляемое и регулируемое внимание, в котором субъект сознательно избирает объект, на который оно направляется. Этому содействует характер учебной деятельности, обучение, пример взрослых. Учебная деятельность требует от детей конкретных волевых усилий, а также постановки цели: изучить, написать, составить, слушать – и он заставляет себя осуществлять это. Таким образом развивается произвольное внимание. Учитель способен организовывать внимание обучающегося при помощи словесных указаний. Ему напоминают о необходимости осуществлять заданное действие, указывая при этом способы действия.[29]

В процессе развития здорового образа жизни внимание играет большую роль. Школьнику важно быть сконцентрированным, знать строение тела человека, месторасположение различных органов и их функций, обладать способностью переключать собственное внимание с одного вида деятельности на другой.

Первоклассники прекращают свою работу, чтобы выслушать учителя, но при этом не понимают ни одного слова из того, что сказал учитель, так как их внимание полностью направлено на то, что делают они сами. Третьеклассники уже могут наблюдать и за содержанием того, что они говорят, и за позой при работе, и за словами учителя, обращенными к классу. Но научились школьники распределять собственное внимание не сами по себе: перед ними в учении регулярно появлялась такая цель – им приходилось вести одновременный контроль над несколькими действиями. Дети младшего школьного возраста, бесспорно, способны удерживать внимание на интеллектуальных задачах, но это требует колоссальных усилий воли и организации значительно высокой мотивации, для этого и нужны задания на выработку внимания при формировании здорового образа жизни – ученики не так утомляются и их внимание сконцентрировано на изучаемой теме.[42]

Воображение – умение представлять отсутствующий или реально не существующий объект, сохранять его в сознании и мысленно манипулировать им. Воображение – это представление, лишенное реального предмета, или необоснованное предположение. Представления воображения не вызывают в памяти ребенка красочных образов и являются нечеткими, неясными. Представления воображения в большей степени зависят от отличительных особенностей детей, чем представления памяти. По этой причине, каждое описание строения организма человека и охраны его здоровья должно сопровождаться демонстрацией наглядных пособий.

Отличительная черта здоровой психики ребенка – познавательная активность. Любознательность ребенка постоянно ориентировано на изучение окружающего мира и построение собственной картины этого мира. Чем активнее в интеллектуальном отношении ребенок, тем больше он задает вопросов и тем многообразнее эти вопросы.[21]

Таким образом, младший школьный возраст – возраст активного умственного развития. Интеллект опосредует формирование всех остальных функций, совершается интеллектуализация абсолютно всех психических действий, их понимание и произвольность. Развитие младшего школьника – весьма непростой и противоречивый процесс. В этом возрасте растущий человек должен очень многое понять, а поэтому необходимо использовать максимально каждый день его жизни. Основная задача возраста – постижение окружающего мира: природы, человеческих отношений.

Главные психологические новообразования: непринужденность и осмысление абсолютно всех психических процессов и их интеллектуализация, их внутреннее опосредование, которое совершается вследствие освоения системы научных понятий. Понимание своих собственных перемен в результате формирования учебной деятельности.

Проанализировав вышеизложенное, мы пришли к следующему выводу: понимание учебного материала и формирование представлений о здоровом образе жизни на уроках окружающего мира ребенком совершается благодаря отличительным психологическим особенностям. В младшем школьном возрасте формируется и значительно обогащается воображение детей, этому способствует накопление опыта их знаний, усложнение взаимоотношений с другими людьми. Память, в основном произвольная, однако теперь для запоминания школьникам требуется произвести сознательные волевые усилия. В учении становится очевидной взаимосвязь памяти и мышления.

У младших школьников доминирует конкретно-образное мышление. По этой причине развитие образных взглядов о ЗОЖ является основной задачей учителя. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что младший школьный возраст – довольно значимый период для развития представлений о здоровом образе жизни. Данный процесс наиболее эффективно может происходить на уроках по изучению окружающего мира.[18]

В следующем параграфе мы проанализируем ФГОС НОО согласно предмету «Окружающий мир» с целью выделения условий и дидактических единиц, связанных с использованием организма человека и охраны его здоровья.

1.3 Анализ ФГОС НОО по «Окружающему миру» с точки зрения требований формирования представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.

В Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования установлены показатели здоровьесберегающей работы образовательных организаций. К ним относятся:

- Степень невротизации, распространенность астенических состояний и вегетативных нарушений;
- Физическое развитие учащихся;
- Заболеваемость учащихся;
- Физическая подготовленность учащихся;
- Комплексная оценка состояния здоровья;
- Здоровый образ жизни.

Начальное образование значительно различается от всех следующих этапов образования, в процессе которого исследуются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени содержит свои характерные черты, определяемые как особенностью обучения младших школьников в целом, так и особенностью курса «Окружающий мир» в частности.

Проблема состояния физического и психического здоровья растущего поколения обретает особую остроту в обстоятельствах экономического, социального, нравственного и экологического неблагополучия в современной России.[20]

В последнее время обоснованную тревогу вызывает положение здоровья школьников. Согласно сведениям НИИ гигиены и профилактики заболеваний ребенка и молодого поколения около 90% детей школьного возраста имеют отклонения физического и психического здоровья.

Существенно увеличилось количество детей, страдающих алкоголизмом, наркоманией, токсикоманией, психическими расстройствами.

Согласно сведениям Министерства здравоохранения России только 20-25% выпускников средних школ являются здоровыми. Согласно сведениям Министерства образования России, «число детей с недостатком развития и неблагоприятным положением здоровья среди новорожденных составляет 85%. Среди детей, поступающих в первый класс, свыше 60% относятся к категории риска школьной, соматической и психофизической дезадаптации».

Все это настоятельно требует подготовки личности с малых лет к активно меняющимся обстоятельствам существования. В связи с данным, особенную роль обретает развитие у младших школьников индивидуальных установок, рационального отношения к собственному организму, к здоровью как одной из высших ценностей, которые обеспечивают самореализацию человека в общественной и личной сферах.[20]

Здоровье важно во все этапы индивидуального формирования организма: от рождения и до смерти, в абсолютном здравии и при болезни. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как положение абсолютного физического, душевного, социального благосостояния, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Здоровье человека считается предметом изучения многих естественных и общественных наук: биологии, медицины, социологии, психологии, философии, социальной педагогики и других. Исследование основ здоровья - это в огромной степени медикобиологический подход. Но несмотря на это, все медицинские теории в собственной базе имели две взаимозависимые цели - сохранение здоровья и лечение болезни, фактически медицина является наукой о болезнях. Человек же связан с отношениями в обществе и его социальной структурой. По этой причине

невозможно решать проблемы здоровья без учета широкого спектра общественно-педагогических и социально - психологических факторов.

Проблема сбережения здоровья посредством развития здорового образа жизни непосредственно переплетается с восстановлением культуры здоровья. Возродить, сформировать её у растущего поколения - следовательно сохранить здоровье человека, здоровье нации, народа, страны.[14]

Воспринимая здоровье как значительный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма, проблемы сбережения здоровья детей, развитие у них здорового образа жизни поднимали выдающиеся мыслители Дж.Локк, А.Смит, К.Гельвеций, М.В.Ломоносов, К.Маркс и др.; ученые-медики Н.М.Амоносков, В.П.Казначеев, Ю.П.Лисицин, М.М.Буянов, И.И.Брехман, Б.Н.Чумаков и др.; педагоги Л.Г.Татарникова, В.В.Колбанов, В.К.Зайцев, С.В.Попов и др.

В последние годы в сфере практических работников возникло понимание значимости исследования окружающего мира не только с целью дальнейшего успешного обучения, но для умственного и особенно для духовно-нравственного формирования младших школьников. Данная позиция закреплена и в стандарте второго поколения, где цели изучения этого предмета объединяют его вклад в процесс воспитания школьника. Стандарт нацелен на развитие и воспитание школьника-гражданина и патриота России, формирование духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания.

Особую роль предметной области «Окружающий мир» заключается в создании целого взгляда на окружающую социальную и природную среду, место человека в ней, постижение учащимся самого себя, своего «Я». Главная задача обучения предмету «Окружающий мир» в начальной школе - предоставить в обобщенном варианте культурный навык человечества, концепцию его взаимоотношений с природой и обществом и на этой основе развивать у младшего школьника представление

общечеловеческих ценностей и определенный социальный опыт, умения использовать правила взаимодействия во всех сферах окружающего мира. В этом контексте к общечеловеческим ценностям принадлежат: экологически значимые принципы взаимодействия со средой обитания; нравственный образ и внутреннее богатство человека нынешнего общества; исторический подход «складывания» общерусской культуры, формирование национальных обычаев, связь и взаимодействие культур народов России.[19]

Таким образом, изучение окружающего мира дает возможность достигнуть личностных, предметных и метапредметных результатов обучения, т.е. осуществить социальные и образовательные цели естественно-научного и обществоведческого образования младших школьников.

Изучение окружающего мира в начальной школе нацелено на достижение последующих целей:

- формирование восприятия как умения видеть, воображения как основа для решения творческих задач, мышления как мастерство анализировать, подводить итог и др., речи как умения характеризовать объект, поддерживать учебный диалог;
- освоение познаний о человеке и его месте в природе и в обществе;
- развитие эмоционально-ценностного отношения, духовно-нравственной культуры, патриотических чувств; развитие необходимости участвовать в различной поисковой, творческой созидательной деятельности в социуме.

ФГОС НОО по «Окружающему миру» содержит три содержательных направления: «Человек и природа», «Человек и общество», «Правила безопасной жизни».

В таблице 1 представлены дидактические единицы третьей содержательной линии, способствующие формированию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.

Таблица 1. Содержательная линия стандарта по «Окружающему миру»

Содержательная линия стандарта: <i>Правила безопасной жизни</i>		Цель: понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения; использовать знания о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья.
Дидактические единицы	1	Режим дня школьника
	2	Правила личной гигиены
	3	Физкультура. Закаливание
	4	Первая помощь при легких травмах. Номера телефонов экстренной помощи.
	5	Правила безопасного поведения на улицах. Правила дорожного движения
	6	Правила противопожарной безопасности
	7	Правила поведения в природе

Преимущество жизни и здоровья человека как важнейший принцип государственной политики России в области образования закреплен в Закон РФ «Об образовании»

В исследовании данной проблемы возникло несколько направлений:

- философско-социологическое (А.П.Бутенко, И.М.Быховская, В.З.Коган и др.);
- медико-гигиеническое (Н.А.Агаджанян, Н.М.Амоносков, В.Е.Апарин, И.И.Брехман, И.В.Давыдовский и др.);

- психолого-педагогическое (.М.Н. Алиев, А.В. Барышева, Э.Ю. Бачиева, П.А.Виноградов, Т.А.Ильина, В.А.Сластенин и др.).

Исследования ученых в сфере педагогики и психологии подтверждают о том, что более благоприятные возможности для формирования личности существуют в младшем школьном возрасте (П.П.Блонский, Л.С.Выготский, В.В.Давыдов, И.С.Кон, Б.Т.Лихачев, А.В.Петровский, В.А.Сухомлинский, К.Д.Ушинский, С.Т.Шатский, Д.Б.Эльконин).

Изменения, которые совершаются в данный период в организме детей, становятся базой для формирования центрального новообразования в личности ребенка, которое выражает их объективную и субъективную готовность к полноценной жизни в обществе. Непосредственно в данный период времени закладываются основные принципы предстоящей жизненной позиции человека, по этой причине главная роль в формировании ценностных ориентиров возложена на систему начального школьного образования.[45]

Как показали исследования, учебно-педагогический процесс должен содержать два основных направления педагогической работы по развитию здорового образа жизни: формирование оптимальных внешних условий микросоциальной среды (гуманистические взаимоотношения, благоприятный психологический климат, интенсивная творческая обстановка) посредством совместной деятельности и взаимодействия детей и взрослых в образовательном процессе (Ю.К.Бабанский, А.А.Бодалев, Б.С.Гершунский, В.И.Зверева, В.А.Караковский, А.С.Макаренко, А.В.Мудрик, Н.Е.Щуркова и др.); обеспечение внутренних обстоятельств (установок, потребностей, способностей) для саморазвития и самовоспитания учащихся через механизмы самопознания, рефлексии, целеполагания (Г.В.Акопов, Б.Г.Ананьев, Л.И.Божович, Б.С.Братусь, Т.М.Давыденко, В.М.Минияров, Б.Д.Парыгин, С.В.Попов, С.Л.Рубинштейн, В.А.Якунин и др.).[32]

При всей освещенности проблемы в научно-педагогической литературе, остаются малоизученные особенности развития ценностного отношения растущего поколения к собственному здоровью. Не в абсолютной мере обнаружены и те педагогические требования, которые содействовали бы результативной организации развития здорового образа жизни обучающихся в рамках общеобразовательной школы.[20]

1.4 Создание условий для обеспечения здорового образа жизни младших школьников в образовательной организации

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является основным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья младших школьников, и в целом населения посредством изменения стиля жизни, его оздоровление с применением гигиенических познаний в борьбе с вредными привычками, преодолением неблагоприятных условий, связанных с жизненными ситуациями[29].

Одной из основных задач системы образования должно быть создание условий с целью сбережения и поддержания здоровья детей, развитие у них отношения к здоровью как к основной человеческой ценности. Чтобы младшие школьники решили для себя быть здоровыми, необходимо создать у них правильные взгляды о здоровье, здоровом образе жизни. Любой человек должен серьезно относиться к проблеме здоровья.

Кузнецова Л.В. отмечает, что в нашей стране внедрение ЗОЖ проходит медленно, и результат минимальный. Из объективных причин, согласно ее мнению, можно отметить низкую экономическую базу развития физкультурно-оздоровительного движения, несовершенство его структуры, недостаток традиций ЗОЖ, а также недостаточную убежденность, грамотность, нестабильность мотиваций и потребностей в двигательной активности.

За здоровье следует бороться любому из нас. Учителя и родители должны ежедневным примером приучать детей к любви здорового образа жизни, оберегать и сохранять собственное здоровье и здоровье близких и родных. Если каждый станет заниматься сохранением и укреплением здоровья, тогда мы станем по-настоящему здоровы и у нас будет здоровое поколение.

Всегда человек отдавал собственное тело в руки врачей, и со временем перестал отвечать за силы и здоровье своего тела и души.

Единственный путь избавления сознания от иллюзий – это наш свой личный опыт. Основными направлениями охраны и поддержания здоровья обучающихся являются: развитие ценности здоровья и здорового образа жизни в деятельности образовательной организации; нормализация учебной нагрузки; подготовка и повышение квалификации педагогических кадров; создание и внедрение инновационных программ, нацеленных на охрану и укрепление здоровья детей, их полноценное развитие.

Здоровье – бесценное счастье в жизни каждого человека и человеческого общества. Любому из нас свойственно желание являться сильным и здоровым, сохранить как можно больше подвижность, бодрость, энергию, достичь долголетия. Следует с младшего школьного возраста понять и осознать полученную информацию и попытаться сделать это постулатом всей жизни[16].

Таким образом, существующая система образования требует разработки и реализации новых комплексных оздоровительно-профилактических программ, нацеленных на валеологию образовательной среды и развитие целостного адаптационно-реабилитационного пространства на всех этапах образовательного процесса.

Под общим контролем должны быть учебная нагрузка, распорядок дня, питание, двигательная активность, закаливающие процедуры, нервные нагрузки, психологический климат дома, в школе и в классе, взаимоотношения родителей и детей, учеников и учителей, виды и формы досуга, развлечения и интересы. Неправильно организованный труд школьников может принести вред здоровью[5].

Человек, способный со школьной поры грамотно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сберечь бодрость и творческую активность. Здоровый образ жизни создается всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением личности своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, в какой степени

благополучно удастся создать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в дальнейшем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

В понятие здорового образа жизни входят следующие образующиеся: отказ от вредных привычек; оптимальный двигательный режим; рациональное питание; закаливание; личная гигиена.

Формировать представления о здоровом образе жизни можно различными способами. В первую очередь учителя должны заниматься этим в классные часы. Проводить с детьми разнообразные беседы, тесты. К примеру, приучать детей составлять распорядок дня и в один из классных часов корректировать их режим дня, чтобы они соответствовали развитию здорового образа жизни.[18]

Самое главное требование здоровой организации режима в семье является забота о гигиене квартиры, дома. Комната ребенка должна постоянно проветриваться. Родители должны следить за свободным временем ребенка, чтобы оно проходило в подвижном состоянии, желательно на свежем воздухе.

Главным условием организации учебного процесса считается правильный распорядок школьных уроков, правильная последовательность разных видов деятельности. Соблюдение режима дня воспитывает у младших школьников бережное отношение к времени. Выполнение распорядка дня требует от ребенка не однократного действия, а регулярных последовательных усилий, что предоставляет хорошую возможность воспитания самодисциплины.

Из всех факторов, которые проявляют влияние на здоровье человека и от которых зависит работоспособность, наиболее значимым является рациональное питание. Рациональное питание – важное условие профилактики разных заболеваний; физически полноценное питание здоровых людей, удовлетворяющее потребности организма,

обеспечивающее при этом необходимый уровень обмена веществ и энергии.[43]

Вопросам питания в настоящее время, как фактору, воздействующему на здоровье, придается огромное значение. Питание необходимо для построения и непрерывного обновления клеток и тканей, приток энергии, биологически действующих веществ. Обмен веществ и энергии, структура и функции всех клеток, тканей, органов и всего организма в целом находятся в прямой зависимости от характера питания. По этой причине педагоги, медицинские работники школ, родители должны осознавать важность значения питания для детского организма и уделять ему большое внимание. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода – считаются основными элементами, необходимыми для жизнедеятельности организма.

Питание следует рассматривать как фактор, приводящий к здоровому образу жизни. Наука о питании существует не только для специалистов, но в первую очередь – для всех нас. В каждом доме, семье ей должны руководствоваться постоянно, поскольку это один из главных факторов здоровья. Знания о законах питания, режиме труда и отдыха должны усваиваться с детства. Правильное, полное и рациональное питание должно быть возведено в разряд культа – основа здоровья человека. Поэтому, если мы с детства будем воспитывать и приучать детей, когда нужно, как нужно и сколько раз кушать, отдыхать и трудиться.[19]

Режим питания включает время и количество приемов пищи, распределение суточного пищевого рациона по энергоценности, высококачественному составу, наору продуктов и т.д.

Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью. Гигиеническое воспитание, осуществляемое в близком единстве с другими направлениями воспитания

младших школьников, служит решению задачи – гармоническому развитию человеческой личности.

Сон – эффективное действие снять умственное и физическое напряжение. Не зря ослабленный, больной человек или пребывающий длительное время в экстремальных ситуациях способен спать длительное время. Это – физиологическая защита организма, которая, определена сложными психофизиологическими процессами. В период сна совершаются изменения всей жизнедеятельности организма, снижается потребление энергии, возобновляются и начинают функционировать системы, которые понесли сверхнагрузку. Сон устраняет усталость и предупреждает истощение нервных клеток. Гигиена сна предусматривает сон в одно и тоже время, с небольшими отклонениями во времени.[51]

Здоровый образ жизни – это первичная профилактика, в основе которой заложены стиль уклад жизни, теоретико-методические знания по оздоровлению человека, его дополнительные возможности, формы и методы их развития и улучшения.

На образ жизни обучающихся более эффективно способно влиять педагогическое воздействие. Таким образом, к обязанностям педагогов еще и входит развитие здорового образа жизни. Педагогическая деятельность по формированию ЗОЖ считается самостоятельная выработка взглядов учащегося на основе полученных знаний и опыта. Благодаря убеждениям формируется мотивация ЗОЖ.[23]

Таким образом, здоровье человека зависит от многочисленных факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Однако особое место из них занимает образ жизни человека.

Здоровый образ жизни можно охарактеризовать как интенсивную деятельность людей, направленную на совершенствование и поддержку собственного здоровья. Любой должен заботиться о своем здоровье.

Каждый педагог должен быть приверженцем здорового образа жизни, так как учитель, в первую очередь, воспитатель и пример для подражания.

Педагог обязан ежедневным примером и обучением приучать младших школьников к любви здорового образа жизни, беречь здоровье.

Немаловажно, еще со школьной скамьи понять, что здоровье для человека – это основная ценность. Здоровье необходимо сохранять, оберегать и улучшать с первых дней жизни. Посредством понимания своего «Я», его ценности не только для себя, но и для своих близких, ребенок приходит к пониманию сущности «Мы» не как статистической совокупности, а как динамичной ценностной системы, взаимодействие внутри которой на основе гуманистических принципов способствует более благополучному развитию индивида.

Лишь, когда растущий человек для себя поймёт, что поддержка и укрепление здоровья – это личный долг каждого, – в таком случае мы станем по-настоящему здоровы, а у нас в стране станет увеличиваться здоровое поколение.

В следующей главе будут рассмотрены методические особенности формирования представлений о ЗОЖ у младших школьников на уроках «Окружающий мир».[23]

Выводы по I главе

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

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

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

В Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования определены показатели здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций. Рассмотрев условия, необходимые для формирования здорового образа жизни в системе образования, мы сделали вывод, что младшие школьники наиболее восприимчивы к различным обучающим и формирующим воздействиям.

У младших школьников преобладает конкретно-образное мышление. Поэтому формирование образных представлений о ЗОЖ является главной задачей учителя. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что

младший школьный возраст – достаточно важный период для формирования представлений о здоровом образе жизни. Этот процесс наиболее эффективно может происходить на уроках по изучению окружающего мира.

При всей освещенности проблемы в научно-педагогической литературе, остаются неизученными особенности формирования ценностного отношения подрастающего поколения к своему здоровью. Не в полной мере выявлены и те педагогические условия, которые способствовали бы эффективной организации формирования здорового образа жизни учащихся в рамках общеобразовательной школы.

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

Во второй главе будет описана экспериментальная работа, проведенная в МОУ СОШ № 69 г. Челябинска.

2.1. Описание и анализ констатирующего этапа квалификационного исследования

Исследовательская работа проводилась на базе муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 69» г. Челябинска. Для проведения исследования было привлечено 24 учащихся 3 «Г» класса.

Структура эксперимента определилась в соответствии с поставленной целью и включала только констатирующий этап, т.к. уровень квалификационной работы учебно-методический.

Цель опытно-экспериментальной работы: выявление уровня развития представлений о здоровом образе жизни у детей и их родителей и составление методических разработок занятий по формированию ЗОЖ у младших школьников.

Экспериментальная группа: обучающиеся 3 «Г» класса школы №69.

Задачи:

- 1) Составить анкеты для учащихся 3-го класса и их родителей;
- 2) Провести исследование уровня развития представлений о ЗОЖ у младших школьников и их родителей;
- 3) Составить методических разработок занятий по формированию ЗОЖ у младших школьников.

Основными критериями сформированности знаний у младших школьников о ЗОЖ выступили:

1. Знания детей о здоровье и здоровом образе жизни, осознанность этих знаний;

2. Активное отношение детей к своему здоровью, здоровому образу жизни, желание помогать себе и другим людям в его соблюдении;

3. Овладение навыками, приёмами здорового образа жизни, сформированность привычек гигиенического поведения, готовность осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов;

4. Стремление детей к расширению своего кругозора в сфере здоровья и здорового образа жизни, интерес к новой информации по заданной теме, получаемой из детских журналов, газет, научно - популярной литературы для детей, радио, телевидения, Интернета;

5. Проявление потребности в выполнении санитарно - гигиенических норм.

В 3-м классе было проведено анкетирование по теме «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» (см. приложение №1).

В ходе обработки используется специальный ключ, представленный ниже в форме таблицы.

Таблица №2. Уровни развития представлений о ЗОЖ у детей

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

8-6 баллов: у ребенка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. Ребёнок отвечает на поставленные вопросы уверенно, чётко, полно.

5-4 балла: Средний уровень - ребёнок 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 - Здоровье определяет как противоположное состояние болезни. Не может объяснить, привести пример заботы человека о своём здоровье.

Результаты диагностики приведены в диаграмме №2

Таблица №3 Список учеников и количество набранных баллов

№	Имя ученика	Кол-во баллов
1.	Аня Б.	4
2.	Настя Р.	8
3.	Виктор. К	3
4.	Настя Т.	6
5.	Света Г.	6
6.	Костя Т.	4
7.	Юля П.	3
8.	Павел К.	6
9.	Татьяна Е.	3
10.	Оксана П.	4
11.	Валерий Ч.	2
12.	Степан П.	1
13.	Сергей Т.	3
14.	Николай К.	3
15.	Юлия Ч.	6

16.	Андрей Ч.	3
17.	Зоя З.	4
18.	Леонид Т.	7
19.	Юрий Г.	3
20.	Галина З.	2
21.	Михаил К.	6
22.	Ева К.	5
23.	Александр К.	2
24.	Виктория В.	3

Диаграмма №1- Уровень развития представлений о ЗОЖ у учеников 3-го класса



Выводы: анкетирование показало, что у 30% детей сформирован высокий и 20% средний уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. Низкий уровень показали 50% школьников.

Таким образом, полученные результаты указывают на необходимость воспитания у учащихся потребностей в здоровье, формирования у них научных представлений о сущности ЗОЖ и строении человеческого организма путем использования различных форм и методов развития этих знаний.

Далее мы провели анкетирование родителей по выявлению осведомленности об укреплении здоровья их детей (См. приложение №2)

Основными критериями осведомленности родителей об укреплении здоровья детей выступили:

1) Основные знания и соблюдения приемов ЗОЖ (соблюдение режима питания, сна, пребывания на свежем воздухе, здоровая гигиеническая среда и др.);

2) Заинтересованность в поддержании здорового образа жизни у своих детей;

3) Использование мероприятий по укреплению здоровья ребенка.

В ходе обработки используется специальный ключ, представленный ниже в форме таблицы.

Таблица №4 Уровни мотивации для родителей

Уровни мотивации	№ вопросов						
	1	2	3	4	5	6	7
А	5	3	10	5	5	10	7
Б	10	5	3	5	5	3	10
В		10	5	5	5	5	3
Г				5	5		5
Д				5	5		
Е				5	5		
Ж				5	5		
З				5	5		
И				5	5		

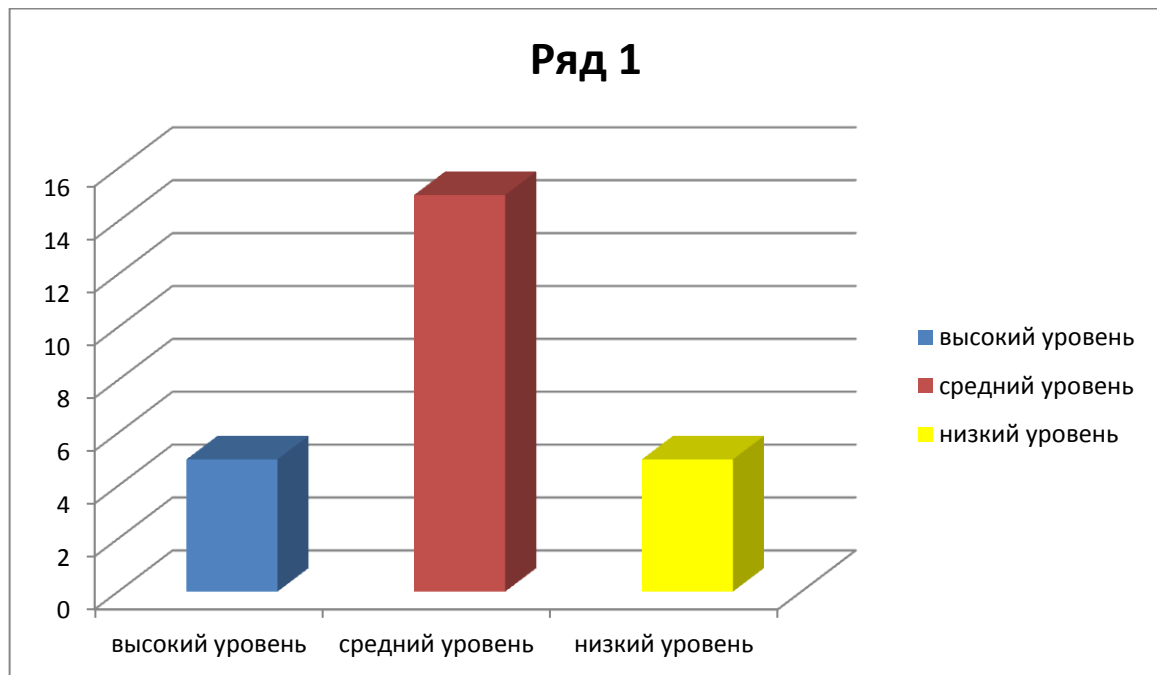
Минимальный результат - 17 баллов. Это означает, что состояние здоровья детей вызывает у родителей опасения. Не соблюдаются приемы Здорового образа жизни (соблюдение режима, рациональное, калорийное питание, полноценный сон, достаточное пребывание на свежем воздухе,

здоровая гигиеническая среда, наличие спортивных и детских площадок, физкультурные занятия, закаливающие мероприятия).

Максимальный результат - 140 баллов. Это положительный результат. Он говорит о том, что родители проявляют большую заинтересованность в поддержании здорового образа жизни, контактируют с преподавателями и ведут мероприятия по укреплению здорового ребенка.

Анкетирование родителей 3 класса показало, что 5 родителей в результате опроса набрали 100 баллов, 15 родителей- 80 баллов, 5 родителей-35 баллов.

Диаграмма №2- Здоровье детей по результатам анкетирования родителей.



Таким образом, результаты констатирующего этапа исследования позволили сделать вывод о необходимости проведения занятий по формированию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.

Нами были определены формы учебно-воспитательной работы по формированию ЗОЖ в процессе изучения окружающего мира и составлены методические рекомендации для учителей начальной школы.

2.2 Формы организации учебно-воспитательной работы по формированию ЗОЖ у младших школьников в процессе изучения курса «Окружающий мир»

Результаты констатирующего этапа показали недостаточный уровень развития представлений о ЗОЖ у младших школьников. Подобная ситуация диктует необходимость разработать формы организации работы по изучению окружающего мира, способствующих формированию представлений о ЗОЖ у 3-классников.

Можно выделить несколько форм организации изучения окружающего мира: урок, внеурочная работа, экскурсия, домашняя работа.

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

Анализ образовательных стандартов, учебников и школьной практики показывает, что в курсе «Окружающий мир» раздел «Будем беречь здоровье» занимает весьма скромное место и нуждается в специальной поддержке. Эта поддержка может быть связана с более полной реализацией системного подхода в образовании. Можно выделить несколько направлений:

- углубление связи курса «Окружающий мир» с другими общеобразовательными предметами учебного плана, и прежде всего с курсом «Физическая культура». Такая интеграция позволит активизировать предметные знания учащихся для оценки конкретных ситуаций, угрожающих жизни и здоровью, определить способы выхода из них;
- более эффективного учета НРЭО;
- дополнение содержания основного естественнонаучного образования школьным компонентом в виде факультативных занятий,

поддерживающих курсов с направленностью на формирование здорового образа жизни, внеурочных мероприятий.

Главной формой организации учебно-воспитательной работы по предмету «Окружающий мир» является урок. Уроки раздела «Будем беречь здоровье» проводятся в 3-м классе. Нами были разработаны и апробированы уроки окружающего мира по темам: «Органы чувств», «Кожа», «Дыхание», «Наша безопасность». Конспекты даны в приложении №4.

Данные уроки реализуют следующие результаты:

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

В настоящее время очень популярны так называемые «Уроки здоровья», которые проводятся не реже раза в месяц и относятся к внеурочной форме занятий. (Приложение №5)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выводы по II главе

На констатирующем этапе эксперимента нами была проведена диагностика уровня развития представлений о ЗОЖ у учеников 3-Г класса школы № 69 и их родителей, которая предопределила необходимость целенаправленной педагогической работы, обеспечивающей формирование представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.

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

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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье – высшая человеческая ценность. Это важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого, а особенно детского организма. Однако сохранять и укреплять свое здоровье умеет далеко не каждый.

Целью квалификационного исследования было определение форм организации учебно-воспитательной работы по формированию представлений о ЗОЖ у младших школьников в процессе изучения курса «Окружающий мир»

Поставленные в работе задачи были решены.

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

2) Изучив психологические и физиологические основы формирования представлений о ЗОЖ у младших школьников, мы выявили, что младший школьный возраст - период интенсивного роста и развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, проводимых в школах. У младших школьников преобладает конкретно-образное мышление. Поэтому формирование образных представлений о ЗОЖ является главной задачей учителя на уроках по изучению окружающего мира.

3) В требованиях ФГОС НОО определены показатели здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций. Рассмотрев условия, необходимые для формирования здорового образа жизни в системе образования, мы сделали вывод, что основными направлениями охраны и укрепления здоровья учащихся являются формирование ценности здоровья и здорового образа жизни в

деятельности образовательной организации; нормализация учебной нагрузки; подготовка и повышение квалификации педагогических кадров; разработка и внедрение инновационных программ, направленных на охрану и укрепление здоровья детей, их полноценное развитие.

5) С целью диагностики уровня развития представлений о ЗОЖ у учеников 3-Г класса школы № 69 и их родителей было проведено экспериментальное исследование, которое предопределило необходимость целенаправленной педагогической работы, обеспечивающей формирование представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.

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

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

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Биофайл: Научно-информационный журнал [Электронный ресурс]//Режим доступа: <http://biofile.ru/bio/20925.html>.
2. Большая медицинская энциклопедия//Изд. «Эскимо», 2007.-864с.
3. Григорьева, Е.В. Методика преподавания естествознания: учебное пособие.-Ч.,2015
4. Гречаная, Т.Б. Полезные привычки: пособие для учителя/Т.Б. Гречная, Л.Ю. Иванова, Л.С. Колесова.-М.:Москва, 2009.
5. Большая советская энциклопедия. Определение здоровья [Электронный ресурс]-режим доступа: <http://bse/sci-lib.com/>.
6. Григорьев, Д.В., «Программы внеурочной деятельности. Игра. Досуговое общение//пособие для учителей общеобразовательных учреждений/Григорьев, Д.В., Куприянов Б. В.-М.:Просвещение 2013.-223с.
7. Лободина, Н.В. Здоровьесберегающая деятельность: пособие для учителя /Лободина, Н.В., Чурилова Т.Н.-М.:Просвещение 2015.
8. Педагогическая копилка: Учебно-методический кабинет [Электронный ресурс]//Режим доступа:<http://ped-kopilka.ru/>.
9. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения/Н.Ю. Синягина, И.В., Кузнецова.-М.:Владос,2012.-112с.
10. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования//М.:Просвещение, 2013г.-31с.
11. Федеральный закон. Закон об образовании РФ [Электронный ресурс]-режим доступа <http://www.federalniy-zakon.ru/zakon-ob-obrazovanii-rf-poslednyu-redakciya-2015/>.
12. Шорыгина, Т.А. Беседы о здоровье: методическое пособие/Т.А.Шорыгина.-М.:ТЦ Сфера,2014-64с.
13. Плешаков, А.А. Поурочные разработки по предмету окружающий мир 1 класс:Пособие для учителя// -М.: Просвещение, 2012.-336с.

14. Плешаков, А.А. Поурочные разработки по предмету окружающий мир 2 класс:Пособие для учителя// -М.: Просвещение, 2012.-315с.
15. Плешаков, А.А. Поурочные разработки по предмету окружающий мир 3 класс:Пособие для учителя// -М.: Просвещение, 2014.-418с.
16. Плешаков, А.А. Поурочные разработки по предмету окружающий мир 4 класс:Пособие для учителя// -М.: Просвещение, 2012.-345с.
17. Федотова, О. Н., Окружающий мир. 2 кл.: учебник: в 2 ч./ Федотова, О. Н., Трафимова Г. В., Трафимов С. А. // М.: Академкнига/Учебник, 2010.
18. Федотова, О. Н., Окружающий мир. 2 кл.: тетрадь для самостоятельной работы № 1, 2. М.: 2009
19. Федотова, О. Н., Окружающий мир. 2 кл.: хрестоматия. М.: 2009
20. Устав (Конституция) Всемирной Организации Здравоохранения [Электронный ресурс]-режим доступа <http://docs.cntd.ru/document/901977493>
21. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы.М.:АРКТИ,2011.-268с.
22. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе (1-4 классы)/ В.И. Ковалько.-М.:ВАКО, 2004.- 296с.
23. Крутиков, М.А. Подготовка будущего учителя к здоровьесберегающей деятельности в школе / Крутиков, М.А. // Школа: история и современность. Межвузовский сборник научных трудов. –Вып. 3. – Липецк: ЛГПУ, 2012.- 116с.
24. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений –М.: Академия, 2012. –192 с
25. Потемкина, А.В. Формирование здорового образа жизни: опыт библиотек, работающих с молодежью / Потемкина, А.В // РГБМ. – 2011.- 50с.
26. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Смирнов, Н.К. –М., АРКТИ, 2011.- 120 с.

27. Бордовская, Н.В. Современные образовательные технологии: учебное пособие / коллектив авторов; под ред. Бордовская, Н.В. – 2-е изд., стер. – М.: НОРУС, 2013. – 432 с.
28. Фёклин С.И. Новая модель развития школы в России: методическое пособие / С. И. Фёклин. - 2-е изд., перераб. - М. : Арсенал образования, 2011. - 128 с.
29. Ананьев, В.А. Введение в психологию здоровья: Учебное пособие/Ананьев, В.А- СПб.: Питер, 1998. –312 с.
30. Лобыкина, Е.Н. Научно-организационные подходы в области пропаганды знаний о рациональном питании// Здравоохранение Российской Федерации/ Хвостова, О.И., Колтун, В.З., Рузаев, Ю.В.-2007.- С. 32-36.
31. Мохнач, Н. Н. Валеология/ Конспект лекций Мохнач, Н.Н.- Ростов н/Д.: Феникс, 2004.- 253 с.
32. Никифоров, Г.С. Психология здоровья/Никифоров, Г.С – СПб.: Питер, 2006 – 607 с.
33. Попова, И.П. Поведение в отношении здоровья и материальное положение: гендерные аспекты (на данных лонгитюдного опроса) // Здравоохранение Российской Федерации.-2009.- № 1.- С. 47-50
34. Варламова, С.И. Здоровье наших учеников / С.И. Варламова // Начальная школа. - 2003. - № 2.-С.65-66.
35. Амосов Н.М. Эксперимент по преодолению старости / Н. М. Амосов. - М.: АСТ, 2003. - 128с.
36. Плешаков, А.А. Рабочая тетрадь – М.: Просвещение: Пособие для учащихся общеобразоват. учреждений в 2 ч/Плешаков, А.А., 2015. – 1 – 4 класс.
37. Плешаков А.А. Окружающий мир. – М.: Просвещение: Учеб. для общеобразоват. учреждений в 2 ч./Плешаков, А.А., 2011. – 1 – 4 класс.

38. Соловьев, Д.П. Здоровый образ жизни / Д.П. Соловьев. // Здоровый образ жизни : сб. ст. Вып. 9 / редкол. : В. М. Киселев (отв. ред.) [и др.]. - Минск : БГУ, 2013. - С. 15-20
39. Рымкевич, В. В. Лицеистам - здоровый образ жизни / В.В. Рымкевич // Здоровый образ жизни : сб. ст. Вып. 3 / редкол. : В. М. Киселев (отв. ред.) [и др.]. - Мн. : БГУ, 2011. - С. 42-43.
40. Касперович, Е. В. Проблемы в формировании здорового образа жизни / Е.В. Касперович // Здоровый образ жизни : сб. ст. Вып. 3 / редкол. : В. М. Киселев (отв. ред.) [и др.]. - Мн. : БГУ, 2011. - С. 5-6
41. Секач, А.С. Выбери здоровый образ жизни! / А.С. Секач, И.М. Егорова. - Мн.: 2006. - 22 с.

Анкета для 3 класса «О здоровом образе жизни»

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;

Анкета для родителей «О здоровье детей»

(Нужное подчеркнуть)

1) Часто ли болеет Ваш ребенок?

А) да;

Б) нет;

2) Причины болезни.

А) недостаточное физическое воспитание ребенка в школе;

Б) недостаточное физическое воспитание в семье;

В) наследственность, предрасположенность.

3) Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребенка?

А) да;

Б) нет;

В) частично.

4. На что, на Ваш взгляд, должны семья и школа обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка?

А) соблюдение режима;

Б) рациональное питание;

В) полноценный сон;

Г) достаточное пребывание на свежем воздухе;

Д) здоровая гигиеническая среда;

Е) благоприятная гигиеническая среда;

Ж) наличие спортивных и детских площадок;

З) физкультурные занятия;

И) закалывающие мероприятия.

5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для вашего ребенка?

А) облегченная форма одежды на прогулке;

Б) облегченная одежда в группе;

В) обливание ног водой контрастной температуры;

Г) хождение босиком;

Д) прогулка в любую погоду;

Е) полоскание горла водой комнатной температуры;

Ж) умывание лица, шеи, рук водой комнатной температуры.

6. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребенка дома?

А) да;

Б) нет;

В) частично.

7. Нужна ли Вам помощь школы?

А) да;

Б) нет;

В) частично.

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

План урока

1. Организационный момент.
2. Актуализация знаний учащихся и постановка проблемы.
3. Открытие новых знаний
4. Закрепление полученных знаний.
5. Подведение итогов урока.

Ход урока.

1. Организационный момент.

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

2. Определение темы и целей.

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

- | | |
|--|------------|
| 1. Основная функция скелета. | (опора) |
| 2. Основная функция мышц. | (движение) |
| 3. Самые твердые детали нашего организма. | (кости) |
| 4. У здорового человека она прямая и правильная. | (осанка) |
| 5. Белые нити – проводники сигналов мозга. | (нервы) |
| 6. Тренируя мышцы, мы обретаем её | (сила) |
| 7. Прочная коробка для головного мозга. | (череп) |

. (Тема урока)

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

3. Проверка домашнего задания.

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

3.пищевод

2.глотка

5. кишечник

1.ротовая полость

4.желудок

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

(органы пищеварения на доске)

Рассказы детей.

1. Изучение нового материала.

1. - Как вы думаете, для чего нужно есть?

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

- Что может случиться, если человек не будет долго есть?

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

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

2. Сообщения учащихся, заранее подготовленных *(с табличками)*

Белки

1. А можно вырасти за 2 недели?

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

1. За год я вырос на 10 сантиметров. Мама говорит, это потому, что я стал есть больше мяса.

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

1. А разве в растениях нет белков?

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

Практическая работа.

Жиры.

1. Какие ещё питательные вещества содержатся в нашей пище?

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

1. Жиров, конечно, много в масле.

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

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

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

Практическая работа.

Углеводы.

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

Вед.: Конечно есть. Но больше всего в них углеводов. Именно они придают любимым лакомствам сладкий вкус. А вот сахар состоит только из углеводов. Углеводы, как и жиры, являются для нашего организма источником энергии. Их много в овощах, фруктах, ягодах, хлебе, крупе.

Практическая работа.

Витамины и минеральные вещества.

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

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

5.Закрепление материала.

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

(таблица на доске)

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

Проверка *(таблица)*

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

(пирамида здоровья на доске, вывод)

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

Игра «Съедобное – несъедобное»

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

Рыба, пепси, кефир, газированная вода, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб, попкорн, гречневая крупа.

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

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

Карточка на доске (исключение продуктов, салат)

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

Соберите пословицы и скажите, как вы их понимаете.

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

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

Карточки.

<i>• 1.нужно есть</i>	<i>1. пища не должна быть</i>	<i>1. обязательно перед школой</i>	<i>1. переедание очень вредно для</i>
-----------------------	-------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

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

6. Итог урока, выставление оценок.

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

Тема №1 «Органы чувств»

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

Метапредметные:

Познавательные УУД:

1. Ориентироваться в информационном материале предлагаемого учебного материала, осуществлять поиск необходимой информации при работе над предлагаемыми заданиями;

2. Строить небольшие природоведческие сообщения в устной форме; строить рассуждения о доступных наглядно-воспринимаемых природоведческих отношениях.

Регулятивные УУД:

1. Принимать учебную задачу, соответствующую этапу обучения; понимать выделенные ориентиры учителя действия в учебном материале; осуществлять первоначальный контроль своего участия в доступных видах познавательной деятельности;

2. Принимать разнообразные учебные задачи; находить варианты решения учебной задачи в сотрудничестве с учителем; первоначальному умению выполнять учебные действия в устной и письменной речи; осуществлять пошаговый контроль своих действий под руководством учителя.

Личностные УУД:

1. положительное отношение к изучению математики; уважение к мыслям и настроениям другого человека.

2. Первичных умений оценки ответов одноклассников на основе заданных критериев успешности учебной деятельности.

Коммуникативные УУД:

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

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

Задачи:

Формировать представление об органах чувств и их роли в жизни человека;

Развивать интеллектуальные и практические умения детей; развивать валеологические навыки, связанные с заботой о собственном здоровье;

Учить детей наблюдательности, развивать воображение и делать выводы;

Воспитывать санитарно-гигиенические навыки ухода за органами чувств.

Методы:

Рассказ, беседа, самонаблюдение, экспериментирование, игра, логические рассуждения.

Вид урока: урок – исследование.

Основные понятия: органы чувств

Форма работы: фронтальная, групповая

Планируемый результат:

Знать:

- названия органов чувств;
- признаки органов чувств.

Уметь:

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

Здравствуй, уважаемые знатоки окружающего мира.

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

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

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

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

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

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

Рот нужен нам для еды

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

А что вы чувствуете, когда на улице мороз?

Мы чувствуем холод.

2. Постановка проблемы.

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

Есть пять помощников на службе у тебя,
 Не замечая, их используешь шутя:
 Глаза тебе даны, чтоб видеть,
 А уши служат, чтобы слышать,
 Язык во рту, чтоб вкус понять,
 А носик - запах различать,
 Руки - чтоб ласкать, трудиться,
 Воды из кружечки напиться.

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

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

3. «Открытие» детьми нового знания.

Давайте поставим цель нашего урока.

Для чего мы сегодня собрались? (Ответы детей: для выяснения, какой орган чувств самый главный).

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

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

Кстати, кто такие исследователи?

Это люди, которые что-то изучают, исследуют.

Значит, и мы можем назвать себя исследователями.

Так что же будет предметом нашего исследования?

Мы будем исследовать человека.

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

1. Орган зрения.

Игра «Чудесный мешочек».

В мешочке лежат различные предметы: куб, пузырек, игрушка – лопатка, книжечка, щетка и др. Все предметы должны быть различные по цвету, форме, сделаны из разных материалов.

- У меня есть чудесный мешочек, в котором лежит много разных предметов. Кто может определить, что это за предмет, и какой он?

(Дети описывают предмет не глядя на него)

- Какой цвет этого предмета?

- Почему не можем сказать? (Не видим)

- А теперь вытащим из мешочка и посмотрим.

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

Откройте глаза. Почему же вы не смогли ответить на мой вопрос?

Потому, что мы не видели.

Итак, благодаря глазам мы можем видеть и различать предметы.

- Что вам помогло?

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

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

Сообщение – орган зрения.

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

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

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

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

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

-Берегите зрение!

Правила

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

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

Тема №2 «Кожа»

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

Планируемые результаты

Предметные:

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

Метапредметные:

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

Личностные:

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

Тип урока: урок «открытия» нового знания

Форма проведения урока: индивидуально-групповая

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Ход урока:

1. Организационный момент.

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

Поприветствуйте наших гостей, а теперь повернитесь ко мне.

2. Психологическая поддержка.

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

3. Повторение изученного материала. Создание ситуации успеха.

Мини-тест.

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

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

1. В состав тела человека входят ...
2. Органами дыхания являются:
3. Какой орган управляет деятельностью всего организма?

4. Системы органов бывают - ...

5. Строение тела человека изучает наука ...

6. Органом слуха являются...

7. Главные отличия человека от животных ...

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

Поднимите вверх карточку те, у кого получились пятёрки.

-Молодцы! Значит, вы все справились с заданием.

4. Вводная часть.

-Сегодня на уроке мы с вами продолжим изучать организм человека. А какова тема нашего урока вы узнаете, отгадав загадку.

Тело сверху прикрываю,

Защищаю и дышу.

Пот наружу выделяю,

Температурой тела руковожу. (Кожа)

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

-А почему кожу называют нашей первой одеждой?

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

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

5. Основная часть.

А) Строение кожи.

Кожа состоит из трёх слоев.

Самый первый слой называется ЭПИДЕРМИС.

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

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

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

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

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

Б) Это интересно.

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

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

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

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

6. Практическая работа. Работа в группах.

-Кожа - орган осязания. Она равномерно покрывает всё тело человека, но это не просто оболочка нашего организма, а сложный орган со своими

функциями. Давайте проведём практическую работу и выясним функции кожного покрова.

Опыт №1.

Задание:

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

-Что можно сказать о подвижности тела и его костей?

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

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

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

Тема №3 «Дыхание»

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

Задачи:

Обучающие:

1. Сформировать представление об устройстве и функционировании дыхательной и кровеносной систем их значении для организма.
2. Способствовать формированию знаний о важности дыхательной и кровеносной систем.
3. Учить делать предположения.
4. Учить вести наблюдения, делать выводы, анализировать и обобщать.

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

3. Самоопределение к деятельности

- Из чего состоит воздух?
- Какой газ необходим при дыхании?
- Закройте рот, зажмите нос, перестаньте дышать. Что вы почувствовали? (Недостаток кислорода, кислород перестал поступать к клеткам). Кто знает, что помогает разносить кислород по органам? (кровь).
- Определите тему урока. (Ответы детей).
- Сегодня мы будем говорить о дыхании и кровообращении.

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

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

1. Из каких органов состоит система органов дыхания, органов кровеносной системы.
2. Какую работу выполняют органы дыхания и органы кровеносной системы.

3. Какую роль для всего организма играют органы дыхания и органы кровеносной системы.

4. Как сохранить и укрепить систему органов дыхания и органов кровеносной системы.

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

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

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

4. Работа в группах

Чтобы начать работу по теме урока, предлагаю вспомнить:

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

- Значит 1 ряд у нас будут учеными – анатомами.

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

- Значит 2 ряд будут учеными – физиологами.

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

- 3 ряд учеными – врачами по гигиене детей.

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

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

Путевые листы находятся у каждой группы на столах, с указанием источника информации. Определите, кто в группе будет смотреть за временем. Время отводится на поиск информации 5 минут. Затем каждая

группа по очереди защищает свои выступления у доски, используя демонстрационный материал.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА.

На зарядку. На зарядку,

На зарядку становись!

Начинаем бег на месте,

Финиш метров через двести.

Раз, два, раз, два!

Раз, два, раз, два!

Хватит, хватит! Прибежали,

Потянулись, подышали.

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

- Назовите органы дыхания. (Ответы детей)

- Назовите органы кровообращения. (Ответы детей)

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

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

- Как работают органы дыхания?(Ответы детей)

- Как работают органы кровообращения? (Ответы детей)

Выступление врачей: «Почему дышать рекомендуется через нос?»

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

«Как сохранить органы дыхания здоровыми»

(нужно соблюдать правила гигиены органов дыхания)

Правилами гигиены органов дыхания

- Дыхание должно быть ровным размеренным
- Желательно регулярно заниматься физической культурой
- Дышать через нос
- Необходимо поддерживать нормальный состав воздуха в помещениях
- В течение суток полезно быть по 2-3 часа на свежем воздухе
- Необходима регулярная влажная уборка
- При чихании и кашле следует закрывать нос и рот носовым платком
- При общении с людьми заболевшими инфекционной болезнью следует соблюдать осторожность, носить марлевую повязку, не пользоваться вещами больного, регулярно проветривать помещение.
- Нельзя допускать заболевших гриппом к работе и учёбе. Грипп - вызывается вирусами и относится к капельной инфекции, распространяется быстро и опасен своими осложнениями.
- Необходимо также поддерживать чистоту в жилых помещениях. Это способствует предупреждению такого заболевания, как туберкулёз. Это не только капельная, но и пылевая инфекция.

Ребята этой группы подготовили вам дыхательную гимнастику. Она способствует:

- дает прилив бодрости и сил;
- укрепляет иммунную систему;
- успокаивает нервную систему.

«Уроки здоровья»

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

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

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

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

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

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

3. Красивые ногти. Задачи: показать на рисунке (нарисовать), как следует стричь ногти на руках и ногах; правильно подстричь ногти на

руках; порассуждать, почему маленьким девочкам не следует отращивать длинные ногти, красить их лаком, носить на пальцах множество колечек.

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

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

Методика «Рисуй и пиши»

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

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

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

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

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

Дети отвечают.

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

На доске:

* Побледнение кожных покровов (нарушение работы сердечнососудистой системы).

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

* Рвота (невосприятие табака пищеварительной системой).

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

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

Правила игры.

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

Вторая игра называется "Поезд".

Правила игры.

По сигналу учителя каждая команда должна на полу составить "поезд", используя содержимое карманов, одежду, обувь и т.д. Исключается помощь болельщиков. Побеждает команда, которая первой дошла до учителя.

Подводятся итоги игр, подсчитывается количество очков.

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

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

На доске:

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

Люди с самого рождения.

Жить не могут без движенья.

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

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

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

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

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

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

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