



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

ФОРМИРОВАНИЕ ОПЫТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ В ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Работа рекомендована к защите
« 22 » май 2023 г.
Заместитель директора по УР
Д. Расецкаева Расецкаева Д.О.

Выполнила:
студентка группы ОФ-318-165-3-1
Кислова Анастасия Дмитриевна
Научный руководитель:
преподаватель колледжа
Андреева Евгения Владимировна

Челябинск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВА-НИЯ ОПЫТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬ-НИКОВ	4
1.1 Содержание понятий «здоровье», «основы культуры здорового образа жизни»	4
1.2 Возможности игровой деятельности в формировании основ здорового образа жизни младших школьников	14
1.3 Методы, формы и приемы формирования основ здорового образа жизни младших школьников	16
Выводы по первой главе	22
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОПЫТА КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	24
2.1 Организация экспериментальной работы.....	24
2.2 Анализ результатов уровня сформированности опыта здорового образа жизни младших школьников	25
2.3 Перспективный план программы игровой деятельности, ориентированные на формирование опыта здорового образа жизни младших школьников.....	31
Вывод по второй главе	35
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	36
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	38
ПРИЛОЖЕНИЕ	41

ВВЕДЕНИЕ

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей.

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами как «Конституция РФ» (ст.41) [1], ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30 марта 1999 года № 52 [2], а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др. [3].

В последние годы отмечается тенденция к ухудшению уровня здоровья детей школьного возраста. [4]. Каждый третий ребенок, поступающий в начальную школу, имеет то или иное хроническое заболевание. Зачастую современная массовая школа не только не укрепляет здоровье детей, но и сама превращается в его снижающий фактор.

Здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего.

Проблема сохранения здоровья многогранна и требует усилий многих специалистов, в том числе и учителя начальных классов, так как здоровье закладывается в детском возрасте, в период обучения в школе. Поэтому, учителю начальных классов необходимо уже на начальных этапах обучения формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.

На основании выше изложенного возникает противоречие между необходимостью формирования опыта культуры здорового образа жизни у младших школьников с одной стороны и недостаточной методической обеспеченностью процесса внеурочной деятельности по формированию основ культуры здорового образа жизни с другой. Данное противоречие определило

проблему исследования: каковы возможности внеурочной деятельности для формирования основ культуры здорового образа жизни у школьников.

Одной из актуальных проблем образовательной системы на сегодняшний день является укрепление здоровья обучающихся, формирование представлений о здоровом образе жизни у детей младшего школьного возраста.

Цель исследования: составить игровую программу по формированию опыта здорового образа жизни младших школьников.

Объектом исследования является процесс формирования опыта здорового образа жизни младших школьников.

Предмет исследования: игровая деятельность как средство формирования опыта здорового образа жизни младших школьников.

Гипотеза – регулярное целенаправленное применение игр в образовательном процессе начальной школы будет способствовать формированию опыта здорового образа жизни младших школьников.

В соответствии целью исследования были выделены следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать содержание понятия «опыт здорового образа жизни».
2. Рассмотреть игровую деятельность как средство формирования опыта здорового образа жизни у младших школьников.
3. Проанализировать результаты изучения уровня сформированности опыта здорового образа жизни младших школьников.
4. Составить перспективный план программы игровой деятельности, ориентированный на формирование опыта здорового образа жизни младших школьников.

Экспериментальная база исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 19 г. Челябинска».

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОПЫТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Содержание понятий «здоровье», «основы культуры здорового образа жизни»

Гуманизация образования, ориентация на личность ребенка требуют заботы о его здоровье. При этом интенсификация школьных программ, дифференциация обучения, необходимость введения новых педагогических технологий предъявляют определенные требования к состоянию здоровья учащихся. Очевидно, что процесс формирования опыта здорового образа жизни у младших школьников во многом будет зависеть от того, какое содержание мы будем вкладывать в это понятие. Теоретические основы культуры здорового образа жизни у младших школьников основаны на следующих понятиях:

«Формирование» – это процесс становления человека как социального существа под воздействием всех без исключения факторов: экологических, социальных, экономических, идеологических, психологических и т. д. [5].

«Здоровье» – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (из Устава о Всемирной организации здравоохранения) [6].

Улучшение состояния здоровья нового поколения – важнейшая задача современности, в комплексном решении которой невозможно обойтись без общеобразовательной школы. Учителям совместно с родителями, медицинскими работниками, психологами и общественностью необходимо так организовать школьную деятельность, чтобы учащиеся повышали свой уровень здоровья и оканчивали школу здоровыми [7].

Здоровье, занимая среди всех прочих жизненных ценностей приоритетное место, является естественной, абсолютной и непреходящей ценностью. Взгляд на здоровье, как наивысшее жизненное благо, имеет

тысячелетнюю традицию, и по мере расширения научно-технических преобразований общества значение сохранения и укрепления здоровья возрастает [8].

«Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно не стоит жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей своей жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной» (М.Монтень) [9].

Здоровье является предметом изучения многих наук. Среди них валеология – наука о закономерностях проявления, механизмах и способах поддержания, укрепления и сохранения здоровья человека, имеющая междисциплинарную направленность, вобравшая достижения в области сохранения здоровья таких наук, как: медицина, психология, социология, культурология и др. [10]. Однако, в отличие от медицины которая ставит вопрос о природе заболеваний, причинах болезней, лечении и профилактике, которая направлена на предотвращение причин, вызывающих те или иные недомогания, валеология изучает природу здоровья, факторы, условия и обстоятельства, определяющие уровень и качество здоровья, механизмы его сохранения [11].

Принято выделять несколько видов здоровья:

1. Телесное здоровье (физическое) – состояние, при котором наблюдается совершенство саморегуляции функций организма, гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам среды;

2. Психическое здоровье – это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой. Психическое здоровье предполагает не только гигиену тела, но и психогигиену, самовоспитание духовной сферы, нравственную жизненную позицию, чистоту помыслов;

3. Социальное здоровье – способность адаптироваться к социальной среде. Это способность управлять своим поведением в соответствии с

социальными нормами, способность к реализации своих планов [12].

На основе анализа научной литературы мы выделили основные признаки здоровья:

- устойчивость к воздействию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;
- функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;
- наличие резервных возможностей организма;
- отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития;
- высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок [13].

Здоровье ребенка складывается из четырех основных компонентов режима дня: физических нагрузок, закаливания, питания и психологического комфорта включая сон [14]. Каждый компонент «режима здоровья» воздействует самостоятельно и в то же время усиливает действия других. Так, например, физические нагрузки являются в то же время физиологическим стрессом, тренирующим систему напряжения без ее перегрузок. Пребывание на холоде действует в том же направлении и дополнительно упражняет сердечно-сосудистую систему [15].

По мнению ученых, по разным оценкам, здоровье конкретного человека зависит от наследственности на 15-20%. Еще на 20-25% здоровье предопределяется состоянием окружающей среды. На 8-10% зависит от системы условий здравоохранения. В остальном же (а это 50-55%!) здоровье зависит от самого человека, от его образа жизни [16].

Образ жизни включает основную деятельность человека, куда входят трудовая деятельность, социальная, психо-интеллектуальная, двигательная активность, общение и бытовые взаимоотношения [17].

Образ жизни – это способ переживания жизненных ситуаций, а условия жизни – это деятельность людей в определенной среде обитания, в которой можно выделить экологическую обстановку, образовательный ценз, быт и

обустройство своего жилища. Образ жизни непосредственно влияет на здоровье человека, а условия жизни как бы опосредованно оказывают влияние на состояние здоровья [18].

Понятие «здоровый образ жизни» является одним из важнейших производных категорий «здоровье», так как в современных условиях именно образ жизни непосредственно влияет на индивидуальное здоровье.

Проблемы содержания, формирования здорового образа жизни, его сущностных характеристик рассматривали отечественные ученые в различных аспектах: физического воспитания (Л.П. Греев, А.П. Матвеев, С.Б. Шарманова и др.), гигиенического (Г.Н. Сердюковская, И.И. Соковня-Семенова), нравственного (О.С. Богданова, И.С. Марьяненко, И.Ф. Харламов и др.). Вопросы приобщения детей к здоровому образу жизни в контексте педагогики рассматривают Г.К. Зайцев, Т.А. Тарасова, Л.Г. Татарникова, Б.М. Чумаков, в контексте воспитания экологической культуры личности – З.И. Тюмасева, И.В. Цветкова. Основным содержанием данного феномена является забота о физическом, психическом и социальном здоровье как высшей ценности. По мнению Ю.П. Лисицына, здоровый образ жизни – это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение своего здоровья [19]. Ряд специалистов определяет здоровый образ жизни как способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья людей, обеспечение высокого уровня трудоспособности и социальной активности (И.А. Гундаров, Н.В. Киселев, О.С. Копина) [20].

И.И. Соковня-Семенова считает, что образ жизни личности считается здоровым, если эта личность активно существует в условиях благоприятного психофизического пространства, не проявляя по отношению к себе и пространству агрессивности в опасных формах.

З.И. Тюмасева рассматривает здоровый образ жизни как поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Б.Н. Чумаков рассматривает здоровый образ жизни как типичные формы

и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций [21].

Имеется множество определений понятия «здоровый образ жизни», однако их суть сводится к тому, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это сложившийся, повторяющийся стереотип поведения человека, являющийся для него привычной нормой, и приносящий пользу для сохранения и укрепления его здоровья.

В это понятие входят следующие ключевые положения:

1. Отсутствие зависимостей – разрушителей здоровья: неупотребление психоактивных веществ (табачных изделий, алкоголя, наркотических и токсических веществ и др.) и свобода от негативных социальных зависимостей (злоупотребления телевизором, компьютером, игромании и т.п.);

2. Оптимальный режим (наилучший для данного конкретного человека) дня, труда и отдыха, двигательной активности, питания, сна и т.д.;

3. Рациональное питание, которое включает соблюдение правил по режиму питания, калорийность рациона, соотношение основных питательных веществ (белков, жиров и углеводов), восполнение потребности в необходимых веществах (вода, клетчатка, витамины, микроэлементы и т.п.);

4. Личная гигиена как наука изучает правила нейтрализации воздействия на организм внешних неблагоприятно действующих факторов (биологических, физических, химических и др.), как практика включает соблюдение правил ухода за телом, создание благоприятных условий жизнедеятельности (одежда, жилище, рабочее место и т.д.);

5. Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости (внутренних возможностей) организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды (холода, тепла, солнечной радиации и т.д.). Наиболее распространенная форма – тренировка терморегуляции;

По современным представлениям понятие здорового образа жизни не должно быть predetermined, одинаковым для всех. Здоровый образ жизни – это такой образ жизни, который, в первую очередь, идет на пользу конкретному человеку [22].

Предрасположенность к сохранению или растрачиванию своего здоровья можно рассматривать как личностное качество. У многих людей в отношении здоровья наблюдаются явные противоречия: ценность здоровья достаточно велика, она признается и не нуждается в доказательствах, но поведение, направленное на сохранение и укрепление здоровья (т.е. ведение здорового образа жизни), не соответствует уровню эмоционального отношения к нему [23].

Исходя из смыслового значения слова «основы» как исходные, главные компоненты чего-нибудь, Е.Г. Кушникова в своих исследованиях уточняет, что основными компонентами здорового образа жизни младших школьников являются оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, оптимальный режим труда и отдыха, оптимизация психоэмоционального состояния, соблюдение правил личной гигиены [24].

Мы согласны с мнением М.В. Давыдовой, что основы здорового образа жизни младших школьников – это синтез основных правил поведения младших школьников, базирующихся на знаниях о составляющих компонентах здорового образа жизни (оптимальном двигательном режиме, рациональном питании, закаливании, оптимальном режиме труда и отдыха, оптимизации психоэмоционального состояния, соблюдении правил личной гигиены), ценностном отношении к данным составляющим и активном использовании данных знаний в повседневной деятельности» [14].

Очевидно, что воспринимать здоровый образ жизни как ценность, еще не значит следовать ему. Формирование готовности к здоровому образу жизни должно проходить поэтапно:

1. Усвоение знаний о здоровом образе жизни, профилактика заболеваний. Знания, как один из компонентов сознания, представляет собой

адекватное отражение субъектом окружающей реальности в виде анализа, синтеза, понятий, теорий, оценок. Знания, как отмечают исследователи (В.Л. Алтухов, В.Н. Демин) фиксируются в форме определенных знаков (языка, формул). На основании знания окружающей реальности у субъекта формируются определенные позиции (тревога, ужас, волнение, сомнение, интерес, воодушевление, радость, уверенность, наслаждение и др.), которые представляют собой эмоциональные предрасположения к формированию мотивации здорового образа жизни.

2. Формирование мотивации к ЗОЖ. Под мотивацией понимается динамический процесс формирования мотива, как сложного интегрального психологического образования, определяющего стратегию деятельности человека. Мотивационные образования, направленные на здоровый образ жизни: мотивационная установка, желание, убеждение, привычка, интерес, мотивационная направленность личности. Они зависят от того, на какой стадии остановился мотивационный процесс, какова степень осознанности причин возникающего побуждения, степень удовлетворения потребности, направленные на здоровый образ жизни.

3. Осознанный выбор здорового образа жизни, осознание себя субъектом данной деятельности. Критерием осознанного выбора здорового образа жизни является ориентация личности на развитие знаний, умений, навыков по укреплению собственного здоровья, формированию культуры [12].

По мнению Г.М. Соловьева, культура здорового образа жизни личности – это социально детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамическое ее состояние, характеризующееся определенным уровнем знаний и интеллектуальных способностей, мотивационно-ценностных ориентации, физической культуры, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания и интегрированных в практической жизнедеятельности, физическом и психофизическом здоровье. Укрепление здоровья – система индивидуальных

и общественных мероприятий, направленных на совершенствование здорового образа жизни человека и социума [25].

Формирование культуры здорового образа жизни представляет собой комплекс культурно-оздоровительных мер, направленных на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей. Формировать его целесообразно в дошкольном и младшем школьном возрасте, так как именно на этом этапе закладывается фундамент здоровья; происходит созревание и совершенствование жизненно важных систем и функций организма, повышаются адаптационные возможности; формируются движения, осанка, развиваются физические качества.

Главным результатом культуры здорового образа жизни является высокий уровень здоровья, умственной и физической работоспособности, психоэмоциональная устойчивость и способность противостоять разнообразным стрессовым факторам, неблагоприятным экологическим и внешне-средовым воздействиям [26]. В отличие от взрослого, ребенок «за здоровьем не побежит». Поэтому необходимо формировать культуру здорового образа жизни личности соответственно возрастным особенностям младших школьников, которая была бы ориентирована на их самосохранение и саморазвитие [27].

Культура ЗОЖ – это культура жизни человека, направленная на профилактику болезней и укрепление здоровья. В узком смысле: культура здорового образа жизни - это распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья. Компонентами культуры здорового образа жизни являются оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, оптимальный режим труда и отдыха, оптимизация психоэмоционального состояния, соблюдение правил личной гигиены [28]. В младшем школьном возрасте мы можем рассматривать только основы культуры здорового образа жизни, т.к. у ребенка еще не сформированы все навыки культуры здорового образа жизни в силу возрастных особенностей.

Бесспорно, современный человек знает много о здоровье, о способах его

поддержания и укрепления. Но накопленные знания не гарантируют, что человек, следуя им, будет вести здоровый образ жизни. Человек, который рождается физически здоровым, не ощущает самого здоровья до тех пор, пока не возникнут признаки его нарушения. Поэтому для сохранения и укрепления здоровья важно воспитать у человека мотивацию на здоровый образ жизни. В этой связи образование, начиная с младшего школьного, является той системой, которая способна не только обучить средствам, методам и способам укрепления здоровья, но и обеспечить формирование жизненного приоритета здоровья, ценностно-смысловых установок ответственности личности за свое здоровье.

Формирование здорового образа жизни представляет собой длительный процесс и может продолжаться всю жизнь. Важно вооружить ребенка методологией здоровья, средствами, способами и навыками его формирования, оказывать ребенку поддержку в вопросах освоения им гигиенических навыков, изучения своего организма и своей личности, получения знаний о факторах риска, обучения реализации на практике средств и методов обеспечения здорового образа жизни. Все это позволит усовершенствовать жизнедеятельность ребенка, делая саму жизнь более плодотворной, здоровой и долголетней, и облегчить его дальнейшую социализацию [14].

Формирование основ здорового образа жизни младших школьников многие авторы трактуют как целенаправленный процесс по обогащению знаний и представлений младших школьников о составляющих компонентах здорового образа жизни, развитию ценностного отношения к здоровью с опорой на активную деятельность по сохранению и укреплению здоровья [21].

Таким образом, под здоровым образом жизни понимают сложившийся, повторяющийся стереотип поведения человека, являющийся для него привычной нормой, и приносящий пользу для сохранения и укрепления его здоровья.

1.2 Возможности игровой деятельности в формировании опыта здорового образа жизни младших школьников.

Игра – исключительно ценный способ вовлечения ребенка в двигательную деятельность. На основе положительных эмоций, связанных с понятным, близким сюжетом, и доступности движений у подростка постепенно появляется желание участвовать не только в играх, но и в упражнениях во время занятий и самостоятельной деятельности.

Педагогические и психологические исследования показывают, что игровой дефицит отрицательно сказывается на формировании многих сторон личности младшего школьника. В период, предшествующий обучению в школе, ребенок открыт к усвоению нового, обладает необходимой активностью и свободой проявлений. Игра в дошкольном детстве является основной формой деятельности и выполняет свою незаменимую роль в развитии личности. Но с приходом в школу ведущей становится учебная деятельность, требующая развития произвольного внимания, целенаправленных волевых усилий. Возникает серьезное противоречие, которое сам ребенок без педагогической помощи разрешить не может. К сожалению, не всегда удается это и школьным педагогам. Поэтому именно в младшем школьном возрасте необходимо включить ребенка в такие формы деятельности, которые бы способствовали плавному переходу от игры к учению.

Младшие школьники любят игры, связанные с движениями. Эти игры совершенствуют их координацию, развивают силу и ловкость, улучшают работу внутренних органов (дыхания, кровообращения), укрепляют здоровье детей. Игра помогает развитию восприятий, внимания, воображения, интересов, мышления, содействует развитию инициативы, активности, вызывает положительные эмоции, без которых не может быть игровой деятельности. Кроме того, игра служит прекрасным отдыхом школьника от умственной работы в процессе обучения.

Целью игровой деятельности при формировании основ ЗОЖ является создание условий для полноценного развития учащихся младших классов, формирование основ культуры здорового образа жизни, успешной адаптации в образовательной и социальной среде.

Задачи игровой деятельности, как формирование основ ЗОЖ:

1. Организация общественно-полезной и досуговой деятельности обучающихся.

2. Формирование у обучающихся навыков позитивного коммуникативного общения в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни.

3. Развитие у обучающихся способности к целеустремленности и настойчивости в достижении результата, преодолению трудностей.

4. Формирование у младших школьников способности управления культурным пространством своего существования в процессе формирования основ здорового образа жизни.

5. Расширение общего и художественного кругозора младших школьников.

6. Умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

7. Умение активно использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач в рамках формирования основ здорового образа жизни.

Игры у детей младшего школьного возраста бывают очень разнообразными. Различают игры подвижные, ролевые, настольные и многие другие.

Подвижные игры. Некоторые из них приближаются к спортивным. Они очень полезны для здоровья. Во многих проводится борьба за личное первенство или первенство коллектива. Кроме физических качеств, они развивают такие свойства личности, как смелость, выдержка, настойчивость.

Ролевые игры. Они отражают явления и процессы, которые дети наблюдают или о которых слышат от старших. В этих играх каждый ребенок берет себе определенную роль, например врача, учителя, пожарника, и изображает соответствующую деятельность. Иногда сюжет игры бывает заранее намечен, события и действия разворачиваются в определенном плане (сюжетные игры).

Если в дошкольном возрасте игровые интересы мальчиков и девочек нередко бывают очень близки, то у детей младшего школьного возраста наблюдается уже дифференциация склонностей. Мальчики любят роль героев (летчиков, космонавтов, отважных пограничников, капитанов, разведчиков, альпинистов), совершающих подвиги. Девочки предпочитают изображать в игре матерей, учителей, врачей. В первых классах они еще играют в куклы, нянчат их, учат, лечат. Иногда обходятся без игрушек, тогда кукол нередко заменяют младшие братишки и сестренки, играя с которыми девочки выполняют материнские обязанности.

В младшем школьном возрасте у мальчиков появляется интерес к технике. Они сами мастерят самолеты, автомашины, играют с ними. Девочки любят в играх заниматься делами бытового характера: шьют одежду для кукол (вручную или на игрушечных машинках), накрывают стол, моют посуду, стирают и гладят платья для кукол. Подобные игры в дальнейшем постепенно переходят в трудовую деятельность.

Настольные игры. Некоторые из них очень полезны для расширения познавательных интересов и для умственного развития. К числу таких игр относятся лото с картинками, словесные игры со всякого рода загадками, шарадами, ребусами, игры-головоломки и другие. В это же время многие дети начинают играть в шашки, в шахматы. Учителям начальных классов не следует оставаться в стороне от игровой деятельности школьников. Педагоги наблюдают за играми на переменах, а иногда принимают в них участие, организуя досуг детей. Роль учителя заключается прежде всего в том, чтобы побудить детей к полезным играм, не допускать вредных, следить, чтобы у

ребят не было ссор. Но руководство играми следует проводить с большим тактом, осторожно. Нельзя подавлять самостоятельность детей, их естественного стремления к самостоятельности; надо поощрять разумную детскую выдумку и другие формы творчества, для которых в играх немало возможностей.

Таким образом, на сегодняшний день вопрос организации игровой деятельности для образовательной сферы является ключевым. Большую пользу в развитии обучающихся играет их вовлечение в исследовательские проекты, творческие занятия, спортивные мероприятия, в ходе которых дети учатся изобретать, понимать и осваивать новое, быть открытыми и способными выражать собственные мысли, уметь принимать решения и помогать друг другу, формулировать интересы и развивать свои возможности.

1.3 Методы, формы и приемы формирования опыта здорового образа жизни младших школьников

Руководящая роль при проведении игр должна принадлежать педагогам, воспитателям, учителю физической культуры, родителям. В процессе проведения игр руководитель должен:

- укреплять здоровье занимающихся;
- воспитывать, мотивацию к ЗОЖ;
- содействовать формированию жизненно важных навыков и умений;
- воспитывать детей морально – волевые и физические качества;
- прививать учащимся организаторские навыки.

Процесс обучения игре должен носить воспитывающий характер. Руководитель должен хорошо знать коллектив играющих, правила игры и владеть педагогическим мастерством в руководстве игрой, должен предотвратить недостаточную организованность, чрезмерную возбудимость, споры, нечёткое соблюдение правил.

Подготовка к проведению игры.

Выбор подвижной игры зависит:

- от педагогических задач, которые ставятся перед занятиями;
- подбора игрового материала, который определяют многие факторы – это возрастные особенности детей, их развитие, физическая подготовленность, количество детей и условия проведения игры;
- при выборе игры надо учитывать форму занятий (урок, перемена, праздник). На уроке и перемене время ограничено: задачи и содержание игр на перемене иные, чем на уроке. На праздниках проводятся массовые игры и аттракционы, в которых могут принимать участие дети разного возраста и подготовленности.

Выбор игры непосредственно зависит от места её проведения (зал, открытая площадка, зимние игры). При проведении игр на воздухе необходимо учитывать состояние погоды.

Выбор игры зависит также от наличия пособий и инвентаря. Из-за отсутствия соответствующего инвентаря и неудачной его замены игра может расстроиться. Для того чтобы игра прошла без задержки, необходимо заранее подготовить нужный инвентарь: флажки, скакалки, и т.д. Желательно, чтобы инвентарь был красочным (флажки, палки, цветные повязки, мячи, кегли, обручи, скакалки и др.)

Руководитель обязан не только подготовить обстановку, но и предварительно продумать моменты в игре, которые вызовут у детей то ли иное настроение. Зная очень шумных и энергичных детей, заранее наметить им роли, чтобы они не мешали поведению игры.

Организация играющих. Разместить играющих на площадке и правильно выбрать место для объяснения игры – первое важное условие. Прежде всего чем объяснить игру. Необходимо так расставить участников, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его рассказ. Лучше всего они построить играющих в исходное положение, из которого они начнут игру.

Если игра начинается с движениями в рассыпную (типа «Салок»), то можно построить играющих в шеренгу. Размещать играющих надо быстро, без излишнего использования строевых порядков. При объяснении игры нельзя

ставить детей лицом к солнцу или к окнам.

Объяснение игры. Объяснение игры проводится не в строю, а когда участники стоят в исходном положении. Рассказ должен быть кратким, логичным, последовательным.

Рекомендуется придерживаться следующего плана изложения:

- название игры (можно сказать, с какой целью игра проводится);
- цель игры (определение побудителя);
- ход игры;
- роль играющих и расположение их на площадке;
- правила игры.

Следует помнить, что объяснение игры надо сопровождать показом. Это помогает лучше понять игру, и после объяснения, у участников не возникнет лишних вопросов. Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы, на которые надо отвечать громко, обращаясь при этом ко всем играющим.

Выделение водящих. Выполнение обязанностей водящего оказывает большое воспитательное влияние на играющих. Поэтому желательно, чтобы в этой роли побывало как можно больше детей. Выделить водящих можно разными способами:

по назначению руководителя (этот способ используется, когда руководитель еще не знает группы)

способ выбора по жребию (жеребий может быть путем «считалки», дети часто употребляют этот способ в самостоятельных играх, т.к. он не вызывает у них споров;

по выбору играющих (он позволяет выявить коллективное желание детей, которые обычно выбирают наиболее достойных водящих);

по результатам предыдущих игр.

Перечисленные способы выбора водящих надо чередовать в зависимости от поставленных задач, условий занятий, характера игры, количества играющих.

Распределение на команды производится различными способами:

- по усмотрению руководителя;
- путем расчёта (на 1-2);
- путём фигурной маршировки или расчёта движущейся колонны;
- по назначению капитанов.

В организации командных игр важная роль отводится капитанам, которые отвечают за поведение всей команды. Они непосредственные помощники руководителя, организуют и размещают участников, распределяют их по силам и отвечают за дисциплину игроков в процессе игры.

Помощники, выбранные руководителем, наблюдают за соблюдением правил, учитывают результаты игры, а также раздают и расставляют инвентарь.

Руководство процессом игры. «Руководство играми составляют очень трудную задачу», - много лет назад писал П.Ф. Лесгафт. Руководитель коллективом играющих, решать образовательные задачи и осуществлять воспитательное влияние в процессе организации игры – дело непростое, требующее подготовки и опыта.

Необходимо начать игру организованно и своевременно. Игра начинается по условному сигналу (команда, свисток, хлопок в ладоши, взмах руки или флажком).

Затем руководитель внимательно следит за ходом игры, за поведением отдельных игроков и направляет их действия.

В процессе игры следует содействовать развитию творческой инициативы играющих. Руководитель должен заинтересовать детей игрой.

По ходу игры руководитель может упростить или усложнить отдельные правила (в зависимости от подготовки играющих). Нельзя допускать пререканий, грубой игры. Воспитание выдержки, справедливости. Взаимовыручки, настойчивости в достижении цели – важная забота руководителя игры.

Судейство. Большое значение для успешного проведения игры имеют

правила. Игра теряет свою педагогическую ценность, если не соблюдать ее правила. В связи с этим особое внимание следует уделять судейству игр. Судья обязан строго следить за точностью выполнения правил, приемов в игре. Следует помнить. Что необъективный судья теряет доверие, авторитет его падает, играющие перестают с ним считаться. Правильное судейство в подвижных играх способствует воспитанию у детей честности, уважения к судье и правилам.

Дозировка в процессе игры.

Существуют различные методические приемы для изменения нагрузки:

- установление кратковременных перерывов или проведения игры без перерывов;
- увеличение ил уменьшение количества повторений игры или ее отдельны эпизодов;
- увеличение или уменьшение общего времени игры;
- удлинение ил сокращение дистанций при перебежках, расширение или уменьшение площадки для игры;
- увеличение или сокращение числа игроков в командах.

Окончание игры. Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся, от количества участников, их возраста, содержания игры, от места проведения и т.д.

Очень важно закончить игру своевременно. Преждевременное окончание игры нежелательно. Также как и затягивание её. Давать сигнал к окончанию игры лучше всего тогда, когда участники получили от неё удовольствие, но не переутомились. Об окончании игры можно предупредить словами: «Осталась одна минута», «Играем до одного очка», «Последний водящий» и т.д.

Неожиданное окончание, непредвиденный конец игры может вызвать отрицательную реакцию, неудовлетворительное отношение играющих.

Подведение итогов игры. Определение результатов игры, выявление ошибок, не верных действий имеет большое воспитательное значение. Для

этого он создает спокойную обстановку, собирает сведения у помощников о замеченных ошибках, дисциплине в командах.

При определении результатов игры надо учитывать не только быстроту, но и качество выполнения задания. Полезно отметить тех, кто лучше остальных действовал на площадке.

Необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и тактике. При разборе лучше усваивается правила, уточняются детали игры, улаживаются конфликты. К разбору полезно привлекать самих занимающихся. Это приучает участников критически мыслить, повышает сознательную дисциплину, усиливает интерес к дальнейшим играм.

Выводы по первой главе

Изучение психолого-педагогической литературы по теме исследования позволило нам прийти к следующим выводам:

1. Понять опыт культуры здорового образа жизни невозможно без понимания сущности ЗОЖ. Имеется множество определений понятия «здоровый образ жизни», однако их суть сводится к тому, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это сложившийся, повторяющийся стереотип поведения человека, являющийся для него привычной нормой, и приносящий пользу для сохранения и укрепления его здоровья.

2. Под культурой ЗОЖ понимают культуру жизни человека, направленную на профилактику болезней и укрепление здоровья.

3. Структурными компонентами культуры ЗОЖ являются: информационный (знания о здоровом образе жизни), мотивационный (формирование мотивации к ЗОЖ), деятельностный (осознанный выбор здорового образа жизни)

4. Формирование готовности к здоровому образу жизни должно проходить поэтапно: на первом этапе ребенок усваивает знания о здоровом образе жизни, у него формируются определенные позиции, ведущие к

формированию мотивации здорового образа жизни. На втором этапе происходит процесс формирования мотивации к ЗОЖ. На третьей стадии ребенок делает осознанный выбор здорового образа жизни, осознает себя субъектом данной деятельности.

5. Формирование культуры здорового образа жизни представляет собой комплекс культурно-оздоровительных мер, направленных на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей.

6. Здоровому образу жизни уделено внимание в игровой деятельности. Подвижная игра рассматривается как осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных условий. В ней проявляется творческая инициатива играющего, выражающаяся в разнообразии действий, согласованная с коллективными действиями.

7. Формирование опыта культуры здорового образа жизни наиболее эффективно в рамках игровой деятельности досугово-развлекательного и спортивно-оздоровительного направления: занятия в спортивных секциях, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, спортивные турниры, олимпиады, праздники, классные часы, спортивные и оздоровительные акции в окружающем школу социуме; туристические походы; военно-спортивные мероприятия.

8. Игровая деятельность позволяет младшему школьнику реализовать свои личностные качества, расширить кругозор. На основе положительных эмоций, связанных с понятным, близким сюжетом, и доступности движений у ребенка постепенно появляется желание участвовать не только в играх, но и в упражнениях во время занятий и самостоятельной деятельности.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОПЫТА КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Организация экспериментальной работы

Отношение ученика к собственному здоровью считается фундаментом, на котором возможно будет построить здание потребности в педагогическом сопровождении формирования основ ЗОЖ. Оно появляется и формируется в ходе осознания ребенком себя как личности и человека. Отношение детей к здоровью непосредственно находится в зависимости от сформированности в его сознании данного понятия.

Экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ «СОШ № 19 г. Челябинска». В эксперименте участвовали учащиеся 3 «Б» класса в количестве 28 человек (22 мальчика и 6 девочек).

Цель экспериментальной работы: выявить у младших школьников уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни, его отдельных компонентах, о ценности здоровья и разработать комплекс рекомендаций для учителей начальных классов.

Задачи экспериментальной работы:

1. Подобрать диагностические методики для определения уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни, о ценности здоровья у младших школьников на игровых занятиях.

2. Провести изучение уровня сформированности основ культуры ЗОЖ у младших школьников и проанализировать полученные результаты.

3. Разработать рекомендации для учителей к программе игровой деятельности, ориентированной на формирование основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

Для организации эксперимента мы подобрали ряд диагностических методик:

I. Беседа с обучающимися. В рамках классного часа мы провели беседу

с обучающимися на тему «Слагаемые здоровья» (см. Приложение 5)

II. Анкета «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни» (см. Приложение 1). Данная методика позволяет комплексно оценить информационный компонент культуры ЗОЖ, сформированность представлений о ЗОЖ, его отдельных компонентах у младших школьников, о ценности здоровья в понимании детей младшего школьного возраста (7-11 лет).

Подробно разработана оценка результатов исследования (см. Приложение 2). Стоит заметить, что при опросе учащихся первых классов рекомендуется использовать индивидуальную устную форму проведения исследования с разъяснениями педагога.

III. Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья учащихся, с помощью которой мы изучили мотивационный компонент культуры ЗОЖ (см. Приложение 3).

Данная методика предназначена для изучения ценности здоровья у детей младшего школьного возраста (7-11 лет), оценки индивидуального отношения к здоровью. Необходимо отметить, что для учащихся 1-2 классов возможно использование данной методики в устной форме, для учащихся 3-4 классов – в письменной. В любом случае, необходима инструкция педагога.

Инструкция заключается в разъяснении, что из приведенных десяти утверждений о здоровье нужно выбрать четыре (отметить кружком номер), которые учащийся сочтет наиболее подходящими. Важно объяснить детям, что все утверждения правильные, поэтому проверяется не знание правильного ответа, а отношение к здоровью, как явлению человеческой жизни. Подробно представлена оценка результатов (см. Приложение 4).

2.2 Анализ результатов уровня сформированности основ здорового образа жизни младших школьников

На констатирующем этапе эксперимента в период с сентября 2022 по октябрь 2022 в рамках педагогической практики мы провели беседу с

обучающимися на тему «Слагаемые здоровья». Далее мы провели анкету «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни» с учащимися МБОУ «СОШ № 19 г. Челябинска» 3 «Б» класса в количестве 28 человек (22 мальчика и 6 девочек). Анализ результатов анкеты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сводная таблица результатов изучения информационного компонента культуры ЗОЖ

№	Имя	Суммарный бал										Итог
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Рамиль А.	4	4	4	8	4	6	5	6	13	8	62
2	Михаил А.	2	4	4	6	2	4	5	4	11	11	53
3	София Б.	2	4	4	6	2	4	5	6	8	4	45
4	Александр В.	2	4	4	6	2	4	5	4	13	10	54
5	Кирилл Г.	6	4	4	4	4	4	5	6	14	4	55
6	Георгий Д.	6	4	4	8	4	4	4	6	15	12	67
7	Александр З.	2	4	4	6	4	4	4	6	12	12	58
8	Анастасия К.	6	4	4	6	2	4	5	6	11	4	52
9	Артём К.	6	4	4	8	4	4	5	6	15	12	68
10	Татьяна К.	2	0	4	2	2	0	3	6	15	8	42
11	София К.	4	4	4	4	4	4	5	6	13	10	58
12	Анна Л.	4	4	4	4	4	0	5	4	12	4	45
13	Платон Л.	6	4	4	8	4	6	5	6	14	6	63
14	Андрей Л.	8	4	4	8	4	4	5	6	14	5	62
15	Артём М.	6	4	4	8	2	6	5	6	11	12	64
16	Арам М.	6	4	4	8	4	4	5	6	14	6	61
17	Дарья М.	6	0	4	8	4	4	5	6	15	6	58
18	Сергей М.	4	4	4	10	4	4	5	6	15	8	64
19	Александр М.	4	4	4	6	2	4	5	4	10	2	45
20	Михаил О.	6	4	4	4	4	6	5	6	14	4	57
21	Тамаз П.	8	4	4	8	4	4	5	4	14	10	65
22	Глеб П.	8	0	4	10	2	4	5	6	11	4	54
23	Константин Р.	8	0	4	6	4	4	5	4	12	6	53
24	Михаил С.	8	4	4	8	2	4	6	6	12	6	60
25	Илья С.	6	0	4	8	4	4	5	6	11	11	59
26	Кирилл Т.	2	0	4	6	4	4	5	4	7	9	45
27	Владислав Ф.	6	4	4	8	4	4	5	6	9	8	58
28	Артём Х.	8	4	4	8	4	4	5	4	14	6	61

Результаты анкеты «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни» представлены в Таблице 2.

Таблица 2 – Распределение испытуемых по уровням сформированности представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни (информационный компонент культуры ЗОЖ)

Уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни	Количество человек	%
Высокий (65-77 баллов)	3	11
Достаточный (46-64баллов)	20	71
Недостаточный (21-45 баллов)	5	18
Отсутствует (0-20 баллов)	0	0

Наглядно результаты из Таблицы 2 представим на Рисунке 1.

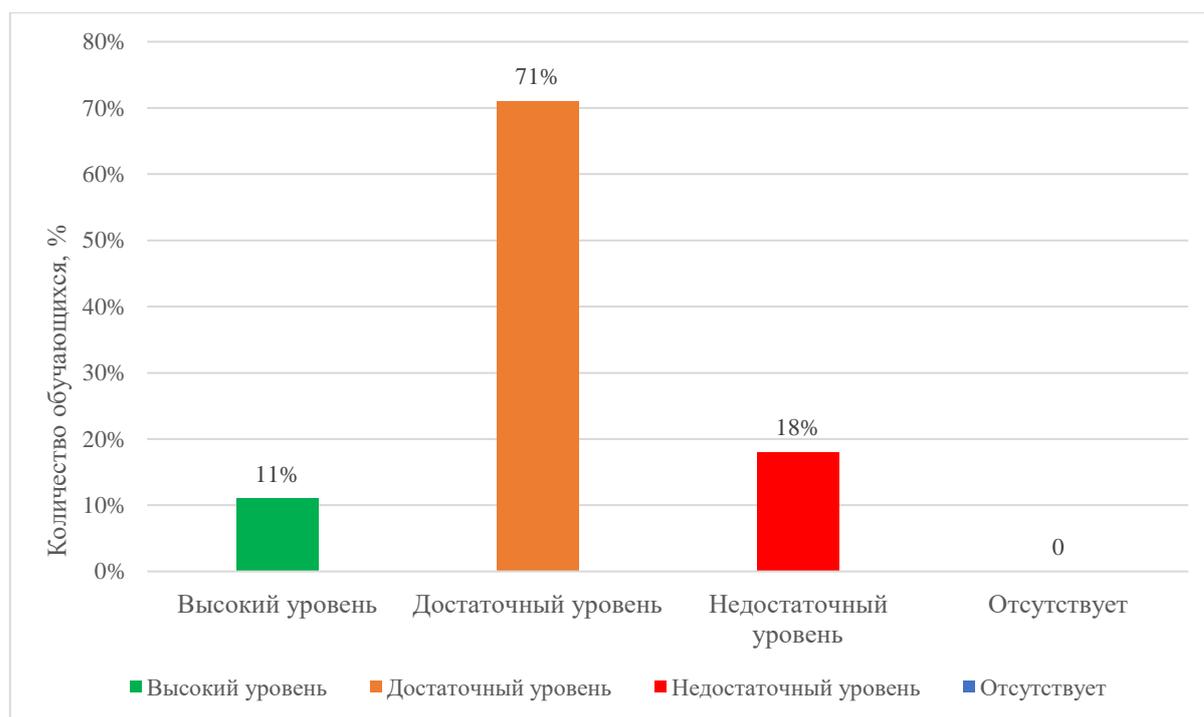


Рисунок 1 – Распределение испытуемых по уровням сформированности представлений о здоровье и здоровом образе жизни (информационный компонент культуры ЗОЖ)

Результаты исследования показали, что 18% учащихся (5 человек) имеют недостаточный уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. Эти испытуемые имеют следующие признаки:

- недостаточно осведомлены о правилах пользования средствами гигиены;
- не осведомлены о правилах организации режима питания;
- имеют удовлетворительный уровень осведомленности о правилах гигиены;

- осведомлены о правилах оказания первой помощи;
- имеют недостаточную личностную значимость здоровья;
- обладают недостаточным пониманием поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья;
- неполно соответствуют распорядку дня учащегося требованиям ЗОЖ;
- оценивают значимость мероприятий, проводимых в школе, как низкую.

71% испытуемых (20 человек) имеют достаточный уровень представлений, т.е. учащиеся:

- достаточно осведомлены о правилах пользования средствами гигиены;
- не осведомлены о правилах организации режима питания;
- имеют высокий уровень осведомленности о правилах гигиены;
- осведомлены о правилах оказания первой помощи;
- имеют недостаточную личностную значимость здоровья;
- обладают пониманием поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья;
- полно соответствуют распорядку дня учащегося требованиям ЗОЖ;
- оценивают значимость мероприятий, проводимых в школе, как недостаточную.

3% (11 человек) имеют высокий уровень представлений. Эти дети:

- достаточно осведомлены о правилах пользования средствами гигиены;
- осведомлены о правилах организации режима питания;
- имеют высокий уровень осведомленности о правилах гигиены;— осведомлены о правилах оказания первой помощи;
- имеют недостаточную личностную значимость здоровья;
- обладают пониманием поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья;
- полно соответствуют распорядку дня учащегося требованиям ЗОЖ;
- оценивают значимость мероприятий, проводимых в школе, как высокую.

Таким образом, мы выяснили, что у младших школьников преобладает

достаточный уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. При этом четверть детей имеют недостаточный уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни, а наименьшая часть детей имеет высокий уровень представлений о ценности здоровья и ЗОЖ.

Анализ результатов экспресс-диагностики представлений о ценности здоровья учащихся представлены в Таблице 3.

Таблица 3 – Сводная таблица результатов изучения мотивационного компонента культуры ЗОЖ

№	Имя	Суммарный бал										Итог
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Рамиль А.	3	1				2				4	10
2	Михаил А.	3			3						4	12
3	София Б.	3		3	3			2	1		4	11
4	Александр В.	3							1		4	11
5	Кирилл Г.	3		3			2	2				10
6	Георгий Д.	3			3		2				4	12
7	Александр З.	3		3		1			1		4	12
8	Анастасия К.	3			3		2		1			9
9	Артём К.	3			3				1		4	11
10	Татьяна К.	3		3	3			2				11
11	София К.	3					2	2			4	11
12	Анна Л.	3	1	3			2					9
13	Платон Л.	3	1		3			2				9
14	Андрей Л.	3				1		2			4	10
15	Артём М.	3		3				2			4	12
16	Арам М.	3		3			2	2				10
17	Дарья М.	3		3	3						4	13
18	Сергей М.	3		3			2				4	12
19	Александр М.	3		3	3			2				11
20	Михаил О.	3		3			2	2				10

продолжение таблицы 3

21	Тамаз П.	3		3			2			4	12
22	Глеб П.	3	1	3			2				9
23	Константин Р.	3	1	3						4	11
24	Михаил С.	3			3		2			4	12
25	Илья С.	3			3		2	2			10
26	Кирилл Т.	3		3	3		2				11
27	Владислав Ф.	3		3			2			4	12
28	Артём Х.			3			2		1	4	10

Результаты экспресс-диагностики представлений о ценности здоровья учащихся представлены Таблице 4.

Таблица 4 – Распределение испытуемых по уровням сформированности представлений о ценности здоровья (мотивационный компонент культуры ЗОЖ)

Уровень ценностного отношения к здоровью	Количество человек	%
Высокий (13 баллов)	1	4
Осознанное отношение (11-12 баллов)	16	57
Недостаточно осознанное отношение (9-10 баллов)	11	39
Отсутствует сознательное отношение (4-8 баллов)	0	0

Наглядно результаты таблицы 5 мы представим на рисунке 2.

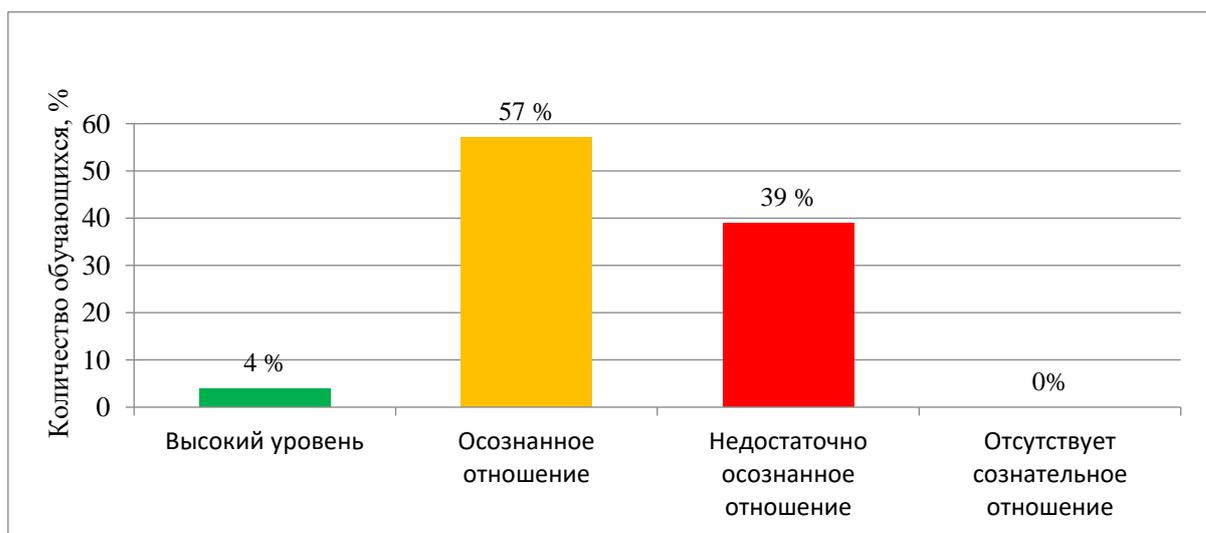


Рисунок 2 – Распределение испытуемых по уровням сформированности представлений о ценности здоровья (мотивационный компонент культуры ЗОЖ)

Результаты исследования показали, что у 39% (11 человека) учащихся недостаточно осознанно относится к своему здоровью, 57% (16 человека) учащихся имеет осознанное отношение к своему здоровью и только 4% (1 человек) имеет высокий уровень ценностного отношения к здоровью.

Таким образом, на игровых занятиях мы выяснили, что у младших школьников – участников нашего эксперимента преобладает осознанное отношение к своему здоровью как к ценности, но вместе с тем, значительная часть детей недостаточно осознанно относится к своему здоровью.

2.3 Перспективный план программы игровой деятельности, ориентированные на формирование опыта здорового образа жизни младших школьников

Для повышения осознанного отношения к своему здоровью младших школьников, для формирования основ здорового образа жизни в развитии младших школьников мы составили комплекс рекомендаций для педагогов начальной школы. Данные методические указания мы рекомендуем к использованию в игровой деятельности.

Проба для учителей к составлению программы игровой деятельности, ориентированные на формирование основ здорового образа жизни младших школьников

1. При составлении программы игровой деятельности спортивно-оздоровительного направления необходимо учитывать ключевые аспекты формирования опыта здорового образа жизни младших школьников:

- воспитательный, состоящий в воспитании у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, понимании ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии, пробуждения и роста желания следовать ЗОЖ;

- обучающий, состоящий в обучении школьников нормам ЗОЖ, приемам и методам его реализации (включая основы саморегуляции и развития таких

качеств, как выносливость, энергичность, уравновешенность и др.), а также в определении вредных привычек совместно с рекомендациями по их устранению;

- непосредственно оздоравливающий, состоящий в профилактике наиболее широко распространенных заболеваний, а также улучшении через это таких необходимых качеств, как психическая уравновешенность, спокойствие, сосредоточенность, внимательность, хорошая память, мыслительные способности.

2. Учителю на занятиях игровой деятельности по формированию ЗОЖ необходимо не только давать доступные и понятные знания о значении здоровья для человека, но и вносить в повседневную жизнь обучающихся элементы ценностного отношения к здоровью. Прививать им полезные привычки и навыки – иначе говоря, способствовать формированию у обучающихся культуры здоровья.

3. Для формирования устойчивого ценностного отношения к собственному здоровью у младших школьников необходимо проводить такие формы работы как, игры-путешествия, ролевые игры, игры-загадки, организация физкультурно-оздоровительных мероприятий. В результате таких насыщенных и интересных занятий у них формируется положительная мотивация к соблюдению правил ЗОЖ.

4. Младшим школьникам важно сообщать знания о пользе занятий физическими упражнениями, о значении правильной осанки и носового типа дыхания, о технике двигательного действия. Обучающиеся должны приучаться к соблюдению режима дня, усваивать сведения о вредных привычках, возможных угрозах здоровью, знать о пользе и вреде различных пищевых продуктов, необходимости чередования двигательной активности и отдыха, основных требованиях к активной двигательной деятельности, учёбе и отдыху. Эти сведения формируются у детей совместными усилиями учителя начальной школы, учителя физического воспитания и родителей в процессе физкультурных занятий, проведения спортивных праздников, дней здоровья,

игровой деятельности.

5. Регулярно проводить мероприятия по профилактике безопасной жизнедеятельности, так как младший школьник должен быть подготовлен к встрече с различными сложными и опасными жизненными ситуациями с целью сохранения его здоровья.

6. Систематически проводить просветительскую работу с родителями, привлекать родителей к совместной работе с детьми в реализации программы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни. Проводить совместные праздники здоровья, туристские слеты, спортивные соревнования и оздоровительные мероприятия, которые оказывают огромное значение на формирование как культуры ЗОЖ, так и положительное отношение к спорту и занятиям физкультурой.

7. Формировать потребности в осознанном и разумном отношении к собственному здоровью, вырабатывать умения и навыки совершенствования своего физического и психического состояния.

8. Проводить традиционные общешкольные спортивные соревнования и спортивно-оздоровительные мероприятий в общеобразовательном учреждении.

9. Организовывать и проводить выезды за город, походов, дней здоровья, военно-спортивной игры «Зарница» с привлечением родителей учащихся.

10. Для анализа состояния здоровья учащихся необходимо проводить систематические диагностики, а также создать систему информированности родителей о результатах анализа состояния здоровья их детей.

11. Проведение выставок детских рисунков на тему «Здоровье».

12. Перед выходами в общественные места проводить инструктажи, вести журнал проведения инструктажей.

Вывод по второй главе

Целью экспериментальной работы являлось выявление уровня сформированности представлений о ЗОЖ, его отдельных компонентов, о ценности здоровья у младших школьников. В результате мы получили следующие данные:

1. Недостаточный уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни имеют 18% (5 человек) обучающихся, 71% (20 человек) – достаточный уровень представлений, 11% (3 человека) – высокий уровень представлений; у 39% (11 человек) учащихся недостаточно осознанно относится к своему здоровью, 57% (16 человек) учащихся имеет осознанное отношение к своему здоровью, 4% (1 человек) имеет высокий уровень ценностного отношения к здоровью.

2. Такие результаты свидетельствуют о том, что у большинства обучающихся имеется достаточный уровень представлений о ценности здоровья и осознания ценности своего здоровья. Обучающиеся с низким уровнем нуждаются в специально организованной работе по формированию основ культуры здорового образа жизни.

3. Нами разработан перспективный план к программе игровой деятельности, ориентированной на формирование опыта культуры здорового образа жизни у младших школьников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Первой задачей нашего исследования было изучить и проанализировать понятие опыта культуры здорового образа жизни. Мы рассмотрели различные формулировки понятия и выявили, что основы здорового образа жизни младших школьников – это синтез основных правил поведения ребенка младшего школьного возраста, базирующихся на знаниях о составляющих компонентах здорового образа жизни (оптимальном двигательном режиме, рациональном питании, закаливании, оптимальном режиме труда и отдыха, соблюдении правил личной гигиены), ценностном отношении к данным составляющим и активном использовании данных знаний в повседневной деятельности.

Вторая задача заключалась в том, чтобы рассмотреть игровые занятия как средство формирования опыта здорового образа жизни у младших школьников. Формирование опыта культуры здорового образа жизни становится приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста. Эффективное средство реализации формирования опыта здорового образа жизни у младших школьников – игровая деятельность, которая является неотъемлемой частью образовательного процесса в условиях Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Занятия игровой деятельностью обеспечивают занятость обучающихся во второй половине дня и позволяют раскрыть их потенциал. Обучающиеся должны быть вовлечены в игры-путешествия, ролевые игры, игры-загадки, организация физкультурно-оздоровительных мероприятий. В ходе которых они научатся понимать и осваивать новое, быть открытыми, уметь принимать решения. Затем мы подобрали анкету «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни» и экспресс-диагностику представлений о ценности здоровья обучающихся и провели эксперимент. Проанализировав полученные результаты, мы выяснили, что у младших школьников имеется достаточный

уровень представлений о ценности здоровья и осознания ценности своего здоровья. Четвертую задачу мы реализовали, разработав перспективный план к программе игровой деятельности, ориентированной на формирование опыта культуры здорового образа жизни у младших школьников. Таким образом, поставленная нами в начале исследования цель достигнута, выдвинутые задачи решены в полном объеме.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абдуллин А.Г., Абдуллина Д.Г. Здоровье как ценность: формирование установки на здоровый образ жизни у студентов вузов педагогических специальностей: монография [Текст] / А.Г. Абдуллин, Д.Г. Абдуллина. – Магнитогорск: МаГУ, 2019. – 148с.
2. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья: АСТ, Сталкер [Текст] / Н.М. Амосов. – Москва, Донецк, 2018. – 592с.
3. Амосов Н.М. Эксперимент по преодолению старости [Текст] / Н. М. Амосов. – М.: АСТ, 2021. – 128 с.
4. Амосова Ю.Е. Основы здорового образа жизни: учеб.пособие [Текст] / Ю.Е. Амосова. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2018. – 119с.
5. Баль Л.В. , Барканова С.В. Здоровьесберегающая педагогика [Текст] / Л.В. Баль, С.В. Барканова. – М.: Владос, 2021. – 190с.
6. Вайнер Э.Н. Валеологические подходы и критерии здоровья и болезни. ОБЖ. Основы безопасности жизни [Текст] / Э.Н. Вайнер. – 2018. — №1. – 47с.
7. Вайнер Э.Н. Особенности воспитания культуры здоровья в системе общего образования [Текст] / Э.Н. Вайнер. – 2017. — №5. – 59с.
8. Воронецкая Л.Н. Здоровый я – здоровая страна [Текст] / Л.Н. Воронецкая, Е.А. Попок. – Минск: Красико-Принт. – 2019. – 123с.
9. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе [Текст]/ Е.А.Воронова. – Ростов н/Д: Феникс. – 2018. – 179с.
10. Горохова, Н.А. Организация здоровьесбережения в школе [Текст] / Н.А. Горохова. – 2018. – № 7. – 32-38с.
11. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя [Текст] / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. – М.: Просвещение, 2019. – 223с.
12. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя [Текст] / Д.В.

Григорьев, П.В. Степанов [Электронный ресурс] /URL: <http://www.twirpx.com/file/885221/> (дата обращения: 12.11.2017г.)

13. Давыдова М.В. Педагогическое сопровождение формирования основ здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста: Методическое пособие [Текст] / М.В. Давыдова, - Челябинск, «ИскраПрофи», 2018. – 101с.

14. Евладова Е.Б. Внеурочная деятельность: взгляд сквозь призму ФГОС // Воспитание школьников, № 3, 2019, стр. 15-26.

15. Евсеева О.Л. Валеологический праздник «День здоровья». Завуч в начальной школе [Текст] / О.Л.Евсеева – №3, 2017. – 86с.

16. Зайцев Г.К. Уроки Айболита: учеб.пособие для детей младшего школьного возраста [Текст] / Г.К. Зайцев; под ред. В.В. Колбанова – С.-Петербург: Изд-во Детство-Пресс, 2019. – 40с.

17. Здоровьесберегающие технологии в системе общего образования Ставропольского края [Текст] / Под ред. Г.М. Соловьева. – Ставрополь: Сервисшкола. – 2018. – 496с.

18. Калюжный Е.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие [Текст] / Е.А.Калюжный. – Арзамас: АГПИ, 2019. — 284 с.

19. Конституция РФ от 12.12.2018г. [Электронный ресурс] / URL: <http://www.constitution.ru/>

20. Кушнина Е.Г. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебно-практическое пособие для студентов небиологических специальностей пед.вузов [Текст] / Е.Г. Кушнина, Е.А. Романова; под общ.ред. В.П. Соломина. – Челябинск: Изд-во Челяб.гос.пед.ун-та, 2017. – 271с.

21. Лободина Н.В., Чурилова Т.Н. Здоровьесберегающая деятельность [Текст]/ Н.В. Лободина, Т.Н. Чурилова. – Волгоград: Учитель, 2019. – 205с.

22. Лободина Н.В., Чурилова, Т.Н. Здоровьесберегающая деятельность [Текст]/ Н.В. Лободина Т.Н. Чурилова. – Волгоград: Учитель, 2021. – 205с.

23. Мельникова Е.Л. Проблемный урок, или Как открывать знания с учениками: Пособие для учителя. М.,2022, 168 с.

24. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для вузов [Текст] / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиров. – М.: Академия. – 2017. – 255с.
25. Пенкрат Л.В., Самусева Н.В. Игровые проекты в школе [Текст] / Л.В. Пенкрат, Н.В. Самусева. – Минск: Красико-Принт. – 2010. – 125с.
26. Подласый И.П. Педагогика: 100 вопросов - 100 ответов: учебное пособие для вузов [Текст] / И. П. Подласый, М.: ВЛАДОС-пресс, 2018.–365 с.
27. Павлова, И. П.Торможение вслед за возбуждением (Совместно с И. А. Ветюковым). «Новое в рефлексологии и физиологии нервной системы». Сб. I. М.—Л., 1995, стр. 51—59
28. Прохорова Э.М. Валеология: словарь терминов и понятий [Текст] / Э.М.Прохорова – М.:ИНФРА-М, 2021. – 111с.
29. Суравегина И.Т. Здоровый образ жизни выбери сам: Здоровье человека как экологическая проблема. Экология и жизнь [Текст] /И.Т. Суравегина – 2019. — №4. – 31с.
30. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для вузов [Текст] / Г.С. Туманян. – М.: Академия. – 2019г. – 335с.
31. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (от 30 марта 2019 г. № 52) [Электронный ресурс] / URL: <http://base.garant.ru/12115118/> (дата обращения: 16.10.2017г.)
32. Черкасов И.Ф., Михайлова Н.Ф., Сегал М.С., Береглазов В.Н. Здоровьесберегающий потенциал технологий дошкольного образования: учебно-методическое пособие [Текст] / И.Ф.Черкасов, Н.Ф. Михайлова, М.С. Сегал, В.Н. Береглазов. – Челябинск: Изд-во «Цицеро», 2019. – 129с.
33. Шабалина А.А. Диагностика здорового образа жизни детей и подростков: учеб.-метод.пособие для студентов пед.вузов, педагогов, родителей [Текст] / А.А. Шабалина. – Челябинск: Цицеро, 2022. – 106с.
34. Шамова Т.И. Управление развитием здоровьесберегающей среды в школе [Текст] / Т.И. Шамова. – М.: Изд-во УЦ "Перспектива". – 2017. – 279с.

35. Шмаков С. Детям о здоровье. Здоровье всех от А до Я [Текст] / С. Шмаков. – 2019. – №2. – 94-128с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкета «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни»

Фамилия _____ Имя _____

Уважаемый ученик! Внимательно прочитай вопросы и ответь на них:

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

- а) Мыло
- б) Зубная щетка
- в) Полотенце для тела
- г) Зубная паста
- д) Мочалка
- е) Тапочки
- ж) Шампунь

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – правильное, другое неправильное. Определи и отметь правильное расписание.

- а) Завтрак 8:00 Обед 13:00 Полдник 16:00 Ужин 18:00
- б) Завтрак 9:00 Обед 15:00 Полдник 18:00 Ужин 21:00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:

- а) Оля: зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.
- б) Вера: зубы чистят утром и вечером.
- в) Таня: лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твоим друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

- а) Перед чтением книги
- б) Перед едой
- в) Перед посещением туалета
- г) Перед тем, как идешь гулять
- д) После посещения туалета
- е) После игры в баскетбол
- ж) После того, как заправил постель
- з) После того, как поиграл с кошкой

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

- а) Каждый день
- б) 2-3 раза в неделю
- в) 1 раз в неделю

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

- а) Положить палец в рот
- б) Помазать ранку йодом
- в) Помазать кожу вокруг ранки йодом
- г) Подставить палец под кран с холодной водой

7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 из них:

- а) Иметь много денег
- б) Иметь интересных друзей
- в) Много знать и уметь
- г) Быть красивым и привлекательным
- д) Быть здоровым
- е) Иметь любимую работу
- ж) Быть самостоятельным
- з) Жить в счастливой семье

8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?

Выбери 4 из них:

- а) Регулярные занятия спортом
- б) Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать
- в) Знания о том, как заботиться о здоровье
- г) Хороший отдых
- д) Хорошие природные условия
- е) Возможность лечиться у хорошего врача
- ж) Выполнение правил ЗОЖ

9. Что из перечисленного присутствует в твоём расписании дня? Отметь цифрами: «1» - ежедневно; «2» - несколько раз в неделю; «3» - очень редко или никогда.

- а) утренняя зарядка
- б) прогулка на свежем воздухе
- в) завтрак
- г) сон не менее 8 часов
- д) обед
- е) занятия спортом
- ж) ужин
- з) душ, ванна

10. Какие мероприятия по охране здоровья проводятся в классе? «1» - проводятся интересно; «2» - проводятся неинтересно; «3» - не проводятся:

- а) Уроки, обучающие здоровью
- б) Спортивные соревнования
- в) Викторины, конкурсы, игры
- г) Праздники на тему здоровья
- д) Классные часы о том, как заботиться о здоровье
- е) Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Ключ и анализ результатов анкеты «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни»

№	Ответ	Балл	Суммарный балл	Интерпретация
1	2	3	4	5
Знание правил пользования средствами гигиены				
1	Мыло Зубная щетка Мочалка Зубная паста Шампунь Тапочки Полотенце для тела	0 2 2 0 0 2 2		6-8 баллов: достаточная осведомленность; 4 балла: недостаточная осведомленность; 0-2 балла: незнание правил пользования средствами гигиены
Осведомленность о правилах организации режима питания				
2	Первое расписание Второе расписание	4 0		4 балла: ребенок осведомлен о правилах организации режима питания; 0 баллов: не осведомлен.
Осведомленность о правилах гигиены				
3	По вечерам Утром и вечером По утрам	0 4 0		16-18 баллов: высокий уровень осведомленности; 12-14 баллов: удовлетворительный уровень; 0-10 баллов: недостаточный уровень.
4	Перед чтением книги Перед посещением туалета После посещения туалета Когда заправил постель Перед едой Перед прогулкой После игры в баскетбол После игры с кошкой	0 2 2 0 2 0 2 2		

5	Каждый день 2-3 раза в неделю 1 раз в неделю	4 2 0		
Осведомленность о правилах оказания первой помощи				
6	Положить палец в рот Подставить палец под кран с холодной водой Помазать ранку йодом Помазать вокруг ранки	0 0 4 6		4-6 баллов: ребенок осведомлен о правилах оказания первой помощи; 0 баллов: не осведомлен
Личностная ценность здоровья				
7	Иметь много денег Много знать и уметь Быть здоровым Быть самостоятельным Иметь интересных друзей Быть красивым и привлекательным Иметь любимую работу Жить в счастливой семье	0 1 2 2 0 0 1 2		6-7 баллов: высокая личностная значимость здоровья; 4-5 баллов: недостаточная; 1-3 балла: низкая.
Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья				
8	Регулярные занятия спортом Хороший отдых Знания о здоровье Хорошая экология Хороший врач Средства для питания Выполнение правил ЗОЖ	2 0 2 0 0 0 0 2		6 баллов: понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья; 4 балла: недостаточное понимание; 0-2 балла: отсутствие понимания
Соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни				
9	Утренняя зарядка, пробежка Завтрак Обед	За каждый ответ «1» – 2 балла; «2» - 1 балл;		14-16 баллов: полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ;

	Ужин Прогулка на свежем воздухе Сон не менее 8 часов Занятия спортом Душ, ванна	«3» - 0 баллов.		9-13 баллов: неполное соответствие; 0-8 баллов: несоответствие
Оценка учащимися личностной значимости мероприятий, проводимых в школе для формирования здорового образа жизни				
10	Уроки, обучающие здоровью Классные часы о здоровье Показ фильмов Спортивные соревнования Викторины, конкурсы, игры Праздники	За каждый ответ «1» – 2 балла; «2» - 1 балл; «3» - 0 баллов.		10-12 баллов: высокая значимость мероприятий, проводимых в школе; 6-9 баллов: недостаточная значимость; 0-5 баллов: низкая значимость

Интерпретация:

65-77 баллов: у ребенка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни; 46-64 балла: достаточный уровень представлений;

21-45 баллов: недостаточный уровень представлений;

0-20 баллов: отсутствие воспитательного эффекта.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья

Фамилия _____ Имя _____

Уважаемый ученик! Из приведенных ниже десяти утверждений о здоровье отметь кружком четыре, которые ты считаешь наиболее подходящими.

1. Мы здоровы, потому что ведем здоровый образ жизни (двигаемся, правильно питаемся).

2. Мы здоровы, если нам повезло: наш организм сильный от природы и может сам защитить себя.

3. Здоровье – это жизнь без вредных привычек (табака, спиртного, наркотиков, переедания и др.).

4. Мы здоровы, потому что умеем отдыхать и расслабляться после учебной и физической нагрузки.

5. Здоровье зависит от врачей и уровня развития медицины.

6. Здоровье зависит, главным образом, от личной гигиены (соблюдения режима дня, привычки чистить зубы и т.п.).

7. Когда человек здоров, он хорошо учится и работает, не волнуется и не болеет. Учеба и здоровье зависят друг от друга.

8. Чтобы быть здоровым, надо таким родиться. Здоровье зависит от удачи и от здоровья наших родителей, а мы получаем его по наследству.

9. Если есть хорошая квартира, высокая зарплата, удобный график работы, чистая окружающая среда, то есть и здоровье.

10. Человек здоров, если он духовно и физически совершенствует себя, постоянно стремится к лучшему.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Ключ

Номер высказывания										10
Баллы										4
Суммарный балл										

Анализ результатов

13 баллов: у ребенка высокий уровень ценностного отношения к здоровью (лично-ориентированный тип);

11-12 баллов: ребенок осознанно относится к своему здоровью; 9-10 баллов: ребенок недостаточно осознанно относится к своему здоровью (адаптационно-поддерживающий тип);

4-8 баллов: у ребенка отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности. Примечание. Для выявления в детском коллективе преобладающего отношения к здоровью как к ценности в качестве ценностного отношения к здоровью группы учащихся рассматривается наиболее часто встречающийся вариант из числа возможных индивидуальных ответов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Ход классного часа

I. Организационный момент. Создание эмоционального настроения.
Постановка целей.

Учитель. Всем известна пословица: «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - много потерял, здоровье потерял - все потерял!». Почему так говорят? (Нездоровый человек не может жить полноценной жизнью, учиться, работать, радоваться жизни. Ему мешает боль и болезни.)

Сегодня мы еще раз вспомним компоненты здоровья и выясним, что мешает человеку быть здоровым.

Что же такое здоровье? (Здоровье - это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы.)

II. Конкурс «Вспомни пословицу».

- А сейчас мы проверим, как вы знаете другие пословицы и поговорки о здоровье.

Вы разделились на три творческие группы, каждой из которых необходимо составить из фрагментов правильный вариант поговорки.

Детям предлагают набор карточек, на которых написана часть пословицы. Нужно найти вторую часть.

«Береги платье снову, ... (а здоровье смолоду)»

«Болен - лечись, ... (а здоров - берегись)».

«Здоровье сгубишь - ... (новое не купишь)»

«Двигайся больше - ... (проживешь дольше)»

«Лук семь недугов... (лечит)»

«Было бы здоровье, ... (а счастье найдется)»

«Тот здоровья не знает, ... (кто болен не бывает)»

«Забота о здоровье - ... (лучшее лекарство)»

«Смолоду закалиться — ... (на весь век пригодится)»

Команды зачитывают свои поговорки.

III. «Дерево здоровья».

Учитель. Перед вами «дерево здоровья» - мощное и красивое. (На доске иллюстрация дерева.) Вспоминая компоненты здоровья, мы будем украшать ими наше дерево.

Академик Амосов сказал: «Для здоровья одинаково необходимы 4 условия: физические нагрузки, ограничения в питании, закалка, умение организовать свой труд и отдых».

I. Первая предпосылка здоровья -рациональное питание.

Объясните значение фразы «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем, чтобы есть». (Пища должна давать организму полезные вещества и энергию. Нельзя переедать, есть вредные продукты, которые приводят к заболеваниям органов.) Все верно, многие болезни - следствие избыточного и неправильного питания.

Творческим группам предлагаются следующие задания.

1-я группа.

Необходимо разделить продукты на полезные и условно вредные: творог, копченая колбаса, жевательная резинка, кефир, чипсы, рыба, кетчуп, яблоки, лимонад, сладости.

Примечание. Курсивом помечены полезные признаки.

2-я группа.

Распределите продукты на 4 группы по содержанию в них тех или иных витаминов.

Витамины: А, В, С, D.

Продукты: масло, морковь, семечки, мясо, шиповник, болгарский перец, яйца, рыбий жир, творог, лимон, печень, икра.

Ответ. Витамин А: морковь, яйца, печень, масло; витамин В: семечки, мясо, масло, творог; витамин С: шиповник, болгарский перец, лимон; витамин D: рыбий жир, икра.

3-я группа.

Объясните, что скрывается за данными обозначениями на упаковках продуктов: E-150, E-450, E-621, E-950.

Ответ. E-150 - красители (способствуют заболеваниям желудочно-кишечного тракта); E-450 - солеплавители (ведут к нарушению процесса усвоения кальция, к хрупкости костей, отложению камней в почках); E-621 - усилители вкуса (при частом применении могут вызвать слепоту, рост раковых опухолей); E-950 - ароматизаторы (провоцируют астму и рост раковых опухолей).

- Какие же продукты наиболее полезны? Какую роль играют витамины? Какие продукты нужно выбирать? (Не содержащие добавок E-....)

Учитель. Группы отлично справились с заданием, и на наше «дерево здоровья» мы помещаем первый компонент здоровья (крепит листок, на котором записано название) - РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

II. В далекие времена для того, чтобы прокормиться, нашим предкам приходилось много ходить, бегать, охотиться. Сама жизнь ставила условие: чтобы не умереть, надо было двигаться. И сегодня фраза «Движение - это жизнь» остается верной. Почему? (При движении кровь перемещается в организме с большей скоростью и лучше снабжает клетки кислородом, питательными веществами - обмен веществ улучшается, укрепляется дыхательная система и сердце.)

Вашему вниманию предлагается следующая ситуация.

Сценка

Мама. Дочка, почему ты так долго шла из школы?

Дочь. Я не шла, а долго ждала троллейбус. Пешком было лень идти.

Мама. Иди пообедай, а потом поможешь мне с уборкой квартиры.

Дочь. Нет, мама. Я так устала в школе, и полы мыть уже не могу.

Мама. Ну тогда сходи в магазин за продуктами.

Дочь. Нет, мама. Я так устала на физкультуре, что и ходить не могу.

Мама. Смотри, доченька, раньше меня старушкой станешь.

Учитель. В чем не права девочка? (Девочка пришла из школы, где занималась умственной работой, и нужно было сменить вид деятельности, дать организму физическую нагрузку. Кроме того, малая подвижность ведет к множеству заболеваний и раннему старению. Человек должен много ходить пешком, заниматься спортом или хотя бы делать зарядку.)

Академик Амосов сказал по этому поводу следующее: «Чтобы быть здоровым, нужны значительные и постоянные усилия. Но природа милостива, достаточно 20-30 минут физкультуры в день, но такой, чтобы задохнуться, вспотеть и, чтобы пульс участился вдвое. А если это время удвоить, то и здоровье будет отличным».

Итак, на наше дерево мы помещаем следующий компонент здоровья - ДВИЖЕНИЕ.

III. Еще один компонент здоровья - это РЕЖИМ ДНЯ.

Вы являетесь учениками, а учеба - это тяжелый труд. И чтобы не переутомиться, нужно правильно организовывать свой день.

Сценка

Мама. Наташенька, вставай!

Дочка. Сейчас!

Мама. Уж день, взгляни в окно!

Бабушка. Ведь ты задерживаешь нас!

Брат. Ведь ты не спишь давно!

Дочь. Ну, маменька, ну, чуточку, еще одну минуточку!

- Сколько часов должен спать ученик? Когда он должен ложиться спать? (Спать ученик должен от 8 до 10 часов в сутки, а ложиться спать не позже 21 часа, так как. восполняющий силы сон продолжается с 9 часов вечера до 12 часов ночи.)

Но если проснуться все-таки тяжело, тогда можно выполнить специальное упражнение «Просыпаюсь». Давайте вспомним его. (Все вместе выполняют упражнение.)

Упражнение «Просыпаюсь» включает в себя следующие движения:

1) Тянем за верхнюю часть уха вверх (3раза).

2) Тянем за мочки уха вниз (3 раза).

3) Взяли сзади за уши и хлопаем ими, прикрывая ушные раковины, как слоны хлопают своими ушами (3раза).

4) Массируем козелки уха по часовой стрелке (3 раза).

5) «Лепим пельмени» (массируем край уха от мочки до верхней кромки).

- Чем полезно это упражнение? (Когда мы выполняем, это упражнение, то массируем биологически активные точки на нашем ухе, улучшаем настроение и работу внутренних органов.)

- Ребята, вы проводите в школе по 5-7 часов и, наверное, знаете, для чего нужны в школе перемены? (Перемены помогают отдохнуть от учебы, сменить умственный труд движением. Для этого же нужны и уроки физкультуры.)

Все верно, и при приготовлении уроков нужно делать перерывы - помогать по дому - или физические разминки.

Для любого человека, а особенно для пытливого и любознательного ученика очень важны здоровые глаза, ведь они воспринимают до 90 % информации об окружающем мире. Но известно, что у 30 % учащихся зрение понижается именно за годы учебы.

Ученицы напомним вам некоторые упражнения гимнастики для глаз.

Упражнения для профилактики близорукости:

1) Зажмуривание глаз.

2) Далеко - близко.

3) Руки вперед, руки вверх (следить за кончиками пальцев).

4) Большим пальцем писать буквы.

Для успешной учебы необходима хорошая память. И чем больше вы ее упражняете, тем лучше она становится и тем лучше вы учитесь.

Следующая творческая группа напомним нам упражнения для развития памяти. '

Упражнения для развития различных видов памяти:

- 1) Демонстрируется картинка с изображением разноцветных шариков (30 секунд), потом убирается; задача детей - вспомнить расположение шариков.
- 2) Назвать алфавит в обратном порядке.
- 3) Игра «Угадай мелодию» (по нескольким нотам мелодии угадать песню).
- 4) Обратный счет (необходимо восстановить порядок чисел от 100 до 0 и т. д.).
- 5) Назвать предметы, начинающиеся на одну букву, игра в города.

Но существует гимнастика для мозга. Ее создали американские психологи и педагоги; она помогает в учебе.

Гимнастика для мозга:

- 1) Перекрестные движения: вперед и сзади.
- 2) Симметричные рисунки.
- 3) Точки мозга.
- 4) Ленивые восьмерки (в центр - как в очки).
- 5) Качание головой, как маятник.

Итак, мы говорили о том, что помогает сохранять работоспособность. Третий компонент - правильный режим дня.

IV. Каждой группе предлагается исправить неверно составленную инструкцию: уберите лишние правила, а остальные расставьте по порядку.

Правила закаливания:

- Закаливание начинайте сразу с обливания холодной водой.
- Самыми первыми средствами закаливания являются воздушные и солнечные ванны.
- Прежде чем приступать к закаливанию, нужно избавиться от «микробного гнезда» в виде больных зубов, насморка, кашля и т. д.
- Закаливание нужно начинать после консультации с лечащим врачом.
- Обтирание водой, ванночки для рук и ног - это самые первые из закаливающих водных процедур.
- Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня; если заболел, то возвращайся к закаливанию только после выздоровления.

- Закаливание должно быть постепенным: нужно снижать температуру воды на 1 градус через каждые 2 дня.

- Температуру воды можно снижать резко, например с 27 до 20 градусов.

На древе здоровья мы размещаем четвертый компонент здоровья - ЗАКАЛИВАНИЕ.

К слагаемым здоровья можно еще отнести ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК и ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬЩОСТЬ.

Недаром Л. Н. Толстой говорил: «Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе».

IV. Подведение итогов.

Учитель. Надеюсь, в вашей жизни найдется место для всех компонентов здоровья. А значит, на ваших лицах будет сиять счастливая улыбка здорового человека.