

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
<b>ГЛАВА 1. Теоретические основы формирования культуры здоровья учащихся начальных классов в образовательном процессе.....</b>	<b>7</b>
1.1 . Понятие «здоровье» и «культура здоровья» в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста.....	15
1.3. Формирование культуры здоровья учащихся начальных классов в образовательном процессе.....	22
<b>ГЛАВА 2. Исследование уровня культуры здоровья учащихся начальных классов.....</b>	<b>33</b>
2.1. Диагностика уровня культуры здоровья у учащихся 3 класса.....	33
2.2. Организация работы по формированию культуры здоровья учащихся начальных классов.....	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	56
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	58
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	63
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	70
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	85
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	90
ПРИЛОЖЕНИЕ 5.....	94
ПРИЛОЖЕНИЕ 6.....	96
ПРИЛОЖЕНИЕ 7.....	98

## ВВЕДЕНИЕ

Исследования последних лет констатируют ухудшение состояния здоровья школьников. Наблюдается неблагоприятная динамика основных показателей здоровья учащихся по мере их обучения в школе. Судя по исследованиям последних лет (М.В. Антропова, Э.Н. Вайнер, 2002), за прошедшее десятилетие здоровыми можно считать только 11-12% учащихся начальной школы. Низкий уровень здоровья приходящих в школу детей самым неблагоприятным образом сказывается на процессе адаптации к школьным нагрузкам, являясь причиной дальнейшего ухудшения здоровья и плохой успеваемости. К окончанию начальной школы каждый третий выходит с нарушением осанки, расстройством нервной системы (Л.А. Коротаева). Данное положение является результатом учебной перегрузки учащихся, нарушений санитарно-гигиенических требований и неумения самих школьников управлять своим здоровьем.

Проблема культуры здоровья и формирования культуры здоровья младших школьников занимает важное место в работах психологов и педагогов, как прошлых времен, так и наших дней. В трудах Куинджи Н. Н., Семеновой Е. Л., Деркунской В. А. изложены основные пути, приемы и способы формирования, поддержания и сохранения здоровья. Согласно изученной литературе, валеологическая культура младшего школьника будет складываться из двух компонентов: знаний о том, что такое здоровье, как поддержать, укрепить и сохранить его, а также умений, направленных на решение задач здорового образа жизни и безопасного поведения.

Формирование культуры здоровья является задачей общеобразовательного учреждения. В соответствии с ФГОС НОО на ступени начального общего образования должно осуществляться укрепление физического и духовного здоровья обучающихся [44]. Профессиональный стандарт педагога определяет трудовые функции педагога, в которые входит

формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни [33].

Важнейшим компонентом образовательного процесса является разработка и применение здоровьесберегающих педагогических технологий, которые позволяют поддерживать на оптимальном уровне работоспособность учащихся. Главным отличительным признаком здоровьесберегающих педагогических технологий является применение психолого-педагогических приемов, методов, подходов, которые позволяют решить задачи сохранения и укрепления здоровья учеников.

Обеспечение оптимальных гигиенических условий в школе – важный элемент здоровьесберегающих технологий. Их нарушение сказывается на процессе обучения и воспитания. В обязанности педагога входят умение видеть и определять явные нарушения гигиенических условий проведения урока и по возможности исправлять их. Установлено, что только оптимизация санитарно-гигиенических условий способствует улучшению здоровья учащихся на 11% [2].

Отдельная роль в образовательном процессе, способствующем формированию культуры здоровья младших школьников, отводится уроку. Установлено, что урок, способствующий формированию культуры здоровья, должен отвечать определенным требованиям. Например, наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; использование различных видов учебной деятельности и пр.

При формировании культуры здоровья учеников начальной школы немаловажным является правильное проведение досуга и отдыха детей. Применение подвижных игр на переменах способствует правильному росту, развитию и укреплению организма учащихся.

Результатом валеологизации образовательного процесса должна стать валеологическая культура школьника, которая включает гигиенические, генетические, физиологические и психологические возможности человека, методы и средства контроля, сохранения и развития его здоровья, умения распространять валеологические знания на окружающих. ФГОС НОО определяет «портрет выпускника начальной школы». В соответствии с ним, выпускник начальной школы должен уметь выполнять правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

Тем не менее, проблема формирования культуры здоровья учащихся начальных классов недостаточно разработана. В образовательных учреждениях не реализуются все возможности образовательного процесса для воспитания культуры здоровья младших школьников. Обнаруженное противоречие помогло обозначить проблему исследования, которая заключается в выявлении возможностей и условий образовательного процесса, способствующих формированию культуры здоровья учащихся начальных классов.

**Объект исследования:** процесс формирования культуры здоровья у учащихся начальных классов.

**Предмет исследования:** возможности образовательного процесса школы в формировании культуры здоровья у учащихся начальных классов.

**Цель:** теоретически изучить и опытно-поисковым путем проверить возможности образовательного процесса в формировании культуры здоровья учащихся начальной школы.

**Задачи исследования:**

1. Рассмотреть понятие «здоровье» и «культура здоровья» в психолого-педагогической литературе.

2. Изучить психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста.
3. Рассмотреть основные формы организации образовательного процесса и их возможности в формировании культуры здоровья учащихся начальной школы.
4. Опытным-поисковым путем проверить эффективность проведённых мероприятий в формировании культуры здоровья учащихся начальной школы.

Выдвинутые цели и задачи обусловили выбор методов исследования: теоретические (анализ и обобщение научной литературы по проблеме исследования), эмпирические (измерение, сравнение).

Структура исследования: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложения.

## **ГЛАВА 1. Теоретические основы формирования культуры здоровья учащихся начальных классов в образовательном процессе**

### **1.1 . Понятие «здоровье» и «культура здоровья» в психолого-педагогической литературе**

Здоровье человека – главная ценность жизни. Человек сам отвечает за него и должен поддерживать здоровье в естественно-гармоничном состоянии. Помочь осознать данное ученикам начальной школы – задача школьного образования [11].

По данным Всемирной организации здравоохранения: "Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов" [43]. Но такое широкое обществоведческое определение понятия «здоровье» считается спорным, т.к. социальная полноценность человека не всегда совпадает с его биологическим состоянием. В общих чертах, понятие «здоровье» определяется через комплекс антропометрических, клинических, физиологических и биохимических показателей с учетом пола, возраста, а также климатических и географических условий [19]. *Здоровье* - комплексное и вместе с тем целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды, позволяющее человеку в той или иной степени осуществлять его биологические и социальные функции [1].

Здоровье — это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни (В. П. Казначеева) [18].

Современным условиям более адекватно сформулированное профессором С. М. Громбахом определение здоровья, как "степени

приближения" к полному здоровью, которая позволяет человеку успешно выполнять социальные функции [25].

Здоровье одного человека является составной частью общественного здоровья. Ю. П. Лисицын трактует общественное здоровье как здоровье групп населения, которые проживают на определенной территории, в различных странах и регионах [30].

Полтенко В. П. (1984) определяет понятие здоровья как состояние равновесия, баланса между адаптационными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями среды [14, с. 178].

Ученые выделяют несколько видов здоровья: соматическое, физическое, психическое и нравственное. Физическое здоровье состоит в функциональных возможностях органов и систем организма (морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции). Соматическое здоровье - это повседневное состояние органов и систем организма человека. Психическое здоровье характеризуется через состояние душевного комфорта, обеспечивающего нормальную регуляцию поведения. Нравственное здоровье - это совокупность характеристик мотивационной и потребностно-информационной сферы деятельности человека [8].

Здоровье требуется характеризовать не только качественно, но и количественно. Поскольку существует понятие о степени здоровья, которое определяется способностью организма приспосабливаться изменяющимся условиям. Даже если здоровье является состоянием, противоположным болезни, оно может быть связано с ней разными переходными состояниями и не иметь чётких границ. Состояние здоровья не исключает наличия в организме ещё не проявившегося болезнетворного начала или субъективных колебаний в самочувствии человека.

В связи с этими особенностями возникло понятие "практически здоровый человек", при котором наблюдающиеся в организме патологические изменения не сказываются на самочувствии и не отражаются на работоспособности человека. Однако, отсутствие проявляющихся нарушений здоровья совсем не значит отсутствие болезненного состояния. Ведь перенапряжение защитно-приспособительных механизмов, не нарушая здоровья, может привести к развитию болезни при воздействии на организм сильных раздражителей [22].

В научной литературе выделены следующие *факторы*, определяющие здоровье человека:

- социально-биологические (пол, возраст, наследственность и др.);
  - социально-экономические (условия труда, образ жизни, жилищные условия, материальное благосостояние и др.);
  - медико-организационные (состояние здравоохранения, эффективность, доступность, качество медико-социальной помощи и др.);
  - эколого-климатические (состояние воды, почвы, воздуха, и др.)
- [28].

Однозначного критерия, по которому можно было бы судить о состоянии здоровья жителей той или иной страны, практически не существует. Даже такой комплексный показатель, как средняя продолжительность жизни, сам по себе, без учёта комплексных социально-биологических исследований, ещё не достаточен для оценки здоровья населения. Научная организация охраны здоровья отдельных лиц и человеческих коллективов должна основываться на повышении защитных свойств организма людей, а также на создании условий, предупреждающих возможность контакта человека с разными патогенными раздражителями, или же на ослаблении их действия на организм [45, с. 504].

С понятием «здоровье» неразрывно связывают понятие «культура здоровья». Традиционно культура здоровья разными авторами рассматривается как часть общей культуры человека, которая связана с его отношением к своему здоровью и здоровью других людей, ведением здорового образа жизни и включает в себя многочисленные компоненты [13].

По мнению Л. Волошиной (2001), культура здоровья – это целостная система личностных качеств (включающая ее мировоззрение, духовность, ценности, знания, умения и способности), ориентирующие личность на здоровый образ жизни и обеспечивающий ее высокий уровень здоровья [41].

В научной литературе понятие «культура здоровья» отождествляют с понятием «валеология». Валеология (лат. валио – валере – быть, становиться здоровым, сильным, крепким + гр. логос – слово, понятие, учение) – это современная наука о здоровье, его проявлениях, закономерностях механизмах формирования, сохранения и укрепления [42].

Культура здоровья заключается в формировании и сохранении здоровья. Необходимость формирования культуры здоровья в образовательном процессе связано с нынешней концепцией и стратегией здоровья, основанной на возрастающей социальной ценности здоровья человека [12].

*Целями формирования культуры здоровья является:*

- понимание ценности здоровья;
- обучение необходимым двигательным навыкам и умениям, способам оздоровления;
- формирование мотиваций на повышение уровня здоровья;
- формирование образа жизни, обеспечивающего саморазвитие здоровья.

*Выделяют следующие функции культуры здоровья:*

- образовательная,
- развивающая,
- воспитывающая,
- диагностическая,
- деятельностная,
- коррекционная,
- регулятивная,
- творческая,
- преобразующая,
- нормативная [46].

В.В. Кожанов (2006) трактует культуру здоровья как комплексное личностное качество, которое формируется в процессе систематического, целенаправленного обучения и воспитания, основанного на эмоционально-ценностном отношении к своему здоровью. Культура здоровья формируется с помощью организации здорового образа жизни, развития валеологического мышления, применения валеологических знаний, умений и навыков при организации здорового образа жизни. Автор включает в содержание культуры здоровья три компонента:

1. интеллектуальный компонент – знания, способствующие сохранению и укреплению здоровья, а также построению здорового образа жизни;

2. действенно-практический компонент – применение таких знаний, умений и навыков в повседневной деятельности для организации здорового образа жизни;

3. эмоционально-ценностный компонент – активное, позитивное отношение к собственному здоровью, к организации здорового образа жизни [27].

Тюмасева З. И. (2004) рассматривает культуру здоровья как систему осознанных действий и отношений, устанавливающих качество индивидуально и общественного здоровья. Данная система будет слагаться из отношения к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, а также ведения здорового образа жизни [42].

По мнению Е.Л. Семеновой (2004), понятие «культура здоровья» отражает качественно иную форму жизнедеятельности человека, направленную на регулирование его психофизических сил. Человек переходит на такую форму управления организмом, когда формируется его способность самостоятельно восстанавливать истраченные в процессе жизнедеятельности жизненные силы.

Семенова Е.Л. считает, что сущностью культуры здоровья является умелое управление человеком своими жизненными силами, когда отсутствует прямая вероятность болезни. Человек борется не с болезнью, а занимается таким регулированием своих психофизических сил, которые обеспечивают их самовосстановление. Объектом культуры здоровья является активно действующий здоровый организм. Человек осознает, что любая деятельность вызывает постепенное истощение физических и психических сил. Поэтому необходимо искусственным путем воздействовать на тело, не дожидаясь, пока появится какая-либо болезнь. Требуется научиться так управлять организмом, чтобы он восстанавливал те потери физических и психических сил, которые возникают в повседневной жизнедеятельности человека [36].

Семенова Е.Л. выделяет *несколько блоков культуры здоровья.*

1. *Аксиологический блок.*

Семенова Е.Л. пишет, что активно работающий организм, сформированный личностью при помощи активных социальных действий,

является высшей ценностью культуры здоровья. К тому же, ценностью является активная любовь к окружающему миру, способствующая реализации жизненного потенциал индивида в полной мере.

## 2. *Блок знаний.*

Включает, в первую очередь, знания о том, как действует здоровый организм. Здесь же обнаруживается уровень природной склонности к результативной работе отдельных органов. Также содержит знания человека о текущем физическом состоянии своего организма, о методах и способах его измерения и регулирования.

## 3. *Поведенческий блок.*

Условиями успешного формирования культуры здоровья являются: правильно организованный режим дня, соответствующая индивидуальным особенностям система питания, умение стабилизация чувственно-эмоциональных переживаний и снижение возможности возникновения негативных чувств и эмоций, а также рациональное распределения физических и психических нагрузок [36].

Отмечено, что впервые о необходимости воспитания валеологической культуры человека и ее содержании высказался известнейший отечественный микробиолог, врач Илья Ильич Мечников. По его словам, самое главное – научить человека верному, безошибочному выбору полезного, способствующего поддержанию и сохранению здоровья. Более того, важно научить отказу от вредного в той или иной жизненной ситуации [7].

Анализируя вопрос о формировании культуры здоровья детей, Деркунская В.А. определяет валеологическую культуру ребенка через комплекс *трех элементов*:

- осознанного отношения к здоровью и жизни человека;

- валеологических умений, позволяющих ребенку самостоятельно и действенно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения; оказывать элементарную медицинскую, психологическую самопомощь и помощь;
- знаний о здоровье и способах поддержания и сохранения здоровья .

Из выше сказанного можно сделать вывод о том, что культура здоровья младшего школьника будет складываться из двух компонентов: знаний о том, что такое здоровье, как поддержать, укрепить и сохранить его, а также умений, способствующих решению задач здорового образа жизни и безопасного поведения.

*Ребенок знает:*

- о правилах здоровья: режим дня, питание, сон, прогулка, культурно-гигиенические умения и навыки и пр.;
- о внешних и внутренних особенностях строения человека;
- о поведении, способствующем поддержанию, укреплению и сохранению здоровья;
- о безопасном поведении в быту, на улице, на природе, в обществе;
- о полезных и вредных привычках.

*Ребенок умеет:*

- определить состояние своего здоровья (здоров он или болен) и окружающих;

- обслуживать себя и обладает полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены;
- умеет выполнять физические упражнения для поддержания осанки и воздействующие на опорно-двигательную систему;
- умеет правильно питаться;
- одеваться согласно погодным условиям, не переохлаждаясь и не утепляясь излишне;
- соблюдать правила дорожного движения;
- объяснять ребенку или взрослому, как следует действовать в случае травмы (алгоритм действий) и пр. [7].

С учетом знаний и умений ребенка конкретизируются задачи, на решение которых должен быть направлен педагогический процесс образовательного учреждения в формировании валеологически культурного, а значит, здорового ребенка.

## 1.2. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста

*Младший школьный возраст* – этап развития ребёнка, который соответствует периоду обучения в начальной школе. Хронологические границы этого возраста различны в разных странах и в разных исторических условиях. Эти границы могут быть условно определены в интервале от 6-7 до 10-11 лет, их уточнение зависит от официально принятых сроков начального обучения [6].

Поступление в школу коренным образом меняет характер жизни ребёнка. С первых дней обучения в школе возникает главное противоречие - между постоянно растущими требованиями, которые предъявляются к

личности ребёнка, его вниманию, памяти, мышлению, речи, и наличным уровнем развития. Это противоречие является движущей силой развития у младшего школьника. По мере возрастания требований уровень психического развития подтягивается до их уровня.

Младший школьный возраст – качественно своеобразный этап развития ребёнка. Развитие личности ребенка в целом и высших психических функций осуществляется в рамках ведущей на данном этапе – учебной деятельности (согласно периодизации Д.Б. Эльконина). Учебная деятельность сменяет в этом качестве игровую, которая была ведущей в дошкольном возрасте. Включение ребёнка в учебную деятельность свидетельствует о начале изменения всех психических процессов и функций.

Безусловно, правильное отношение к учению у учащихся начальных классов формируется постепенно. Младшие школьники не осознают потребность в учении. Но скоро ученики понимают, что учение – это труд, требующий волевых усилий, активизации внимания, познавательной активности и самоорганизации. У детей, непривыкших к такому труду может наступить разочарование и отрицательное отношение к учению. Чтобы этого не произошло, учителю необходимо донести до ребенка то, что учение – это не игра, не праздник, а обстоятельный, напряжённый труд. В тоже время нужно убедить, что учение – это очень интересная работа, так как с помощью него можно узнать много нового, важного, занимательного и нужного. Важно, чтобы при организации учебной работы учитель следовал своим словам [10].

В первое время у учеников формируется интерес непосредственно к процессу учебной деятельности без осознания её значения. После того, как у ученика возникает интерес к результатам своего учебного труда, вырабатывается интерес к содержанию учебной деятельности, к получению знаний. Это и является основой благоприятной почвы для формирования у

учащихся начальной школы мотивов учения связанных с действительно ответственным отношением к учебным занятиям.

Учитель имеет большое воспитательное воздействие на младших школьников. Это связано с тем, что учитель с самого начала обучения детей становится для них неоспоримым авторитетом. Авторитет учителя – существенное условие обучения и воспитания в младших классах [21].

У детей младшего школьного возраста происходит функциональное совершенствование *мозга* – развивается аналитико-систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится всё более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения. Младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны [6, с.70].

Учебная деятельность в начальных классах стимулирует, прежде всего, развитие психических процессов непосредственного познания окружающего мира – ощущений и восприятий. Младшие школьники отличаются остротой и свежестью восприятия, своего рода «созерцательной любознательностью». Особенно характерна для учеников малая дифференцированность восприятия, это объясняет появление неточностей и ошибок в дифференцировке при восприятии сходных объектов.

Тесная связь восприятия с действиями школьника – еще одна особенность восприятия учащихся в начале обучения в школе. Восприятие на данном уровне психического развития объединено с практической деятельностью ребёнка. Ребенок может воспринять объект, только если что-то делает с ним, изменяет его, производит какие-либо действия, потрогает или возьмет его. Ярко выраженная эмоциональность восприятия – особенность присущая учащимся младшей школы в начале обучения.

В процессе обучения происходит перестройка восприятия. Восприятие переходит на следующую, более высокую ступень развития; принимает характер целенаправленной и управляемой деятельности. В процессе образовательной деятельности восприятие становится глубже, становится более анализирующим, дифференцирующим, приобретает форму организованного наблюдения.

Некоторые возрастные особенности присущи вниманию учащихся начальных классов. Основная из них – слабость произвольного *внимания*. Возможности волевого регулирования внимания, управления им в начале младшего школьного возраста ограничены. Произвольное внимание младшего школьника требует так называемой близкой мотивации. Младший школьник обычно может заставить себя сосредоточенно работать лишь при наличии близкой мотивации (перспективы получить отличную отметку, заслужить похвалу учителя, лучше всех справиться с заданием и т. д.)

Значительно лучше в младшем школьном возрасте развито непроизвольное внимание. Всё новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание учеников, без всяких усилий с их стороны.

Возрастные особенности *памяти* в младшем школьном возрасте развиваются под влиянием обучения. Усиливается роль и удельный вес словесно-логического, смыслового запоминания и развивается возможность сознательно управлять своей памятью и регулировать её проявления. В связи с возрастными особенностями деятельности у младших школьников в большей степени развита наглядно-образная память, чем словесно-логическая [5].

Развитие воссоздающего воображения – основное направление формирования воображения в младшем школьном возрасте. Воссоздающее воображение заключается в отражение ранее воспринятого или

воспроизведение образов в соответствии с полученным описанием, рисунком, схемой и пр. Благодаря все более правильному и полноценному отражению действительности воссоздающее воображение совершенствуется. Кроме того, развивается творческое воображение. Творческое воображение состоит в создании новых образов, связано с трансформацией, изменением впечатлений полученного опыта, объединением их в новые произведения и комбинации.

Под влиянием обучения происходит постепенный переход от познания внешней стороны явлений к познанию их сущности. *Мышление* начинает отражать существенные свойства и признаки предметов и явлений, что даёт возможность делать первые обобщения, первые выводы, проводить первые аналогии, строить элементарные умозаключения. На этой основе у ребёнка постепенно начинают формироваться элементарные научные понятия.

Аналитико-синтетическая деятельность в начале младшего школьного возраста элементарна, находится в основном на стадии наглядно-действенного анализа, основывающегося на непосредственном восприятии предметов [50].

Определёнными особенностями обладает и характер младшего школьника. В первую очередь, учащиеся начальных классов импульсивны, то есть, предрасположены к незамедлительным действиям под влиянием прямых импульсов, побуждений. Младшие школьники часто поступают, не обдумав и не взвесив всех обстоятельств. Причина такого поведения – слабая волевая регуляция поведения при том, что существует потребность в активной внешней разрядке.

Капризность и упрямство – своеобразная форма протеста ребёнка против тех твёрдых требований, которые ему предъявляет школа, против необходимости жертвовать тем, что хочется, во имя того, что надо.

Возрастной особенностью является и общая недостаточность воли: младший школьник ещё не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий.

Он может опустить руки при неудаче, потерять веру в свои силы и невозможности. Нередко наблюдается капризность, упрямство. Обычная причина их – недостатки семейного воспитания. Ребёнок привык к тому, что все его желания и требования удовлетворялись, он ни в чём не видел отказа.

Младшие школьники очень эмоциональны. Эмоциональность сказывается, во-первых, в том, что их психическая деятельность обычно окрашена эмоциями. Всё, что дети наблюдают, о чём думают, что делают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение.

Во-вторых, младшие школьники не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их внешнее проявление, они очень непосредственны и откровенны в выражении радости. Горя, печали, страха, удовольствия или неудовольствия. В-третьих, эмоциональность выражается в их большой эмоциональной неустойчивости, частой смене настроений, склонности к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, гнева, страха. С годами всё больше развивается способность регулировать свои чувства, сдерживать их нежелательные проявления [4].

Младший школьный возраст – возраст достаточно заметного формирования личности. Для него характерны новые отношения с взрослыми и сверстниками, включение в целую систему коллективов, включение в новый вид деятельности – учение, которое предъявляет ряд серьёзных требований к ученику. Всё это решающим образом сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности. В

младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности [17].

Рассмотрев психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста, делаем вывод о том, что школьный возраст ребенка является более благоприятным периодом для осознанного формирования культуры здоровья и ценностного отношения к нему.

Для формирования знаний о здоровье и навыков здоровьезбережения, учитывая особенности детей младшего школьного возраста, возможно использовать следующие методы и приемы: практические методы, познавательная игра, ситуационный, игровой, соревновательный методы, активные методы обучения.

Для решения задач здоровьесбережения могут быть использованы элементарные движения во время занятия; физические упражнения; физкультминутки; «минутки покоя»; различные виды гимнастик; подвижные игры; специально организованная двигательная активность; массовые оздоровительные мероприятия; спортивно-оздоровительные праздники.

Велика роль активных методов обучения в формировании культуры здоровья учащихся начальных классов. Большая педагогическая энциклопедия толкует активные методы обучения как методы, при применении которых учебная деятельность обретает творческий характер. Активные методы обучения способствуют формированию познавательного интереса и творческого мышления.

К активным методам обучения относятся: эвристическая и проблемно-поисковая беседа, проблемный рассказ, метод познавательных игр, метод создания ситуаций познавательного спора, проблемные наглядные пособия,

метод аналогий, метод мозгового штурма, метод анализа на занятиях жизненных ситуаций, элементы дискуссии, проблемные ситуации и пр. [24].

Активные методы обучения имеют свои преимущества, которые состоят в следующем:

- содержание обучения основывается на базовых знаниях;
- в содержание обучения обязательно входят обобщенные методы (способы) работы базовыми знаниями. Усвоение того и другого дает ребенку возможность самостоятельного обучения в данной области;
- процесс обучения планируется так, чтобы ребенок усваивал знания и умения через их применение. На каждом этапе применения знаний решаются определенные задачи, решая которые ученик одновременно осваивает и знания, и умения. Такое обучение не предполагает заучивания, но обеспечивает крепкое запоминание;
- организация коллективной формы работы. Важно следить за сотрудничеством ученика и с учителем и со сверстниками [16].

### 1.3. Формирование культуры здоровья учащихся начальных классов

#### в образовательном процессе

Формирование культуры здоровья представляет собой социальный процесс, так как человек ищет и находит специально созданные искусственным путем методы регулирования своих психофизических сил. К таковым относятся различные способы организации работы, отдыха, положительных чувственно-эмоциональных переживаний, подбор наиболее соответствующей особенностям организма пищи, умелое использование элементов медитации при мобилизации психических сил, позволяющих восстановить биологические силы организма.

Поэтому процесс формирования культуры здоровья связан с процессами воспитания и обучения. Воспитание направлено на выработку ценностного отношения к системе регулирования психофизических сил, овладения практикой организации эффективного использования биологической и психической энергии в различных видах деятельности. Обучение включает в себя систему знаний по изучению работы здорового организма, индивидуальных особенностей его реакции на те или иные воздействия на тело, а также методиках эффективного использования физических сил [34].

Основными субъектами формирования культуры здоровья являются образовательные учреждения, средства массовой информации, искусство и литература. Одним из обязательных условий воспитания валеологической культуры ребенка является валеологическая культура семьи. Процесс воспитания валеологической культуры обеспечивается, в том числе активностью и самостоятельностью самого ребенка, поэтому педагогу необходимо поддерживать эту активность, создать условия для возникновения интереса к решению задач валеологического содержания и успешности этого решения [15].

В своей диссертации Новолодская Е.Г. (2003) выделяет компоненты образовательного процесса, которые способствуют формированию культуры здоровья учащихся начальных классов:

- разработка и внедрение здоровьесберегающих педагогических технологий, которые будут способствовать поддержанию на оптимальном уровне работоспособности учеников, снимать психоэмоциональное и статическое напряжение;
- деятельность учителя (конструктивная, профилактико-коррекционная, аналитическая, организационно-исполнительская, рефлексивно-оценочная), обращённая к сохранению и развитию здоровья учеников при существующем учебном режиме и условиях обучения.

Планирование валеологической деятельности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей учащихся, их настоящих учебных возможностей;

- реализация валеологического потенциала учебных дисциплин, предусматривающая взаимосвязь и взаимопроникновение здоровьесберегающих идей через предметные области в процессе обучения;

- поэтапная, постоянная, целенаправленная воспитательная работа в учебное время и внеурочное время, ориентированная на закрепление навыков принятия решения в выборе оптимального варианта здоровьесберегающей деятельности [32].

*Валеологизация предметно-пространственной среды* предполагает правильную организацию школьного пространства с точки зрения соблюдения санитарно-гигиенических норм (режим проветривания, достаточное освещение), эстетических норм (подбор комнатных растений, учет цветовой гаммы – фактора значительного комфорта и др.), использование оздоровительных методик (аромотерапия, музыкотерапия и др.), организацию профилактических и оздоровительных мероприятий (фитобар, лыжные прогулки, посещение бассейна) [13].

Для формирования культуры здоровья учащихся необходимо создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения, которая складывается из нескольких факторов.

*Экологические факторы.* Требования, касающиеся места размещения школы, окружающей её территории, зеленых насаждений и т.д., регламентированы СанПиНами. Невозможно перенести школу на другую территорию, в более благоприятную экологическую зону, но создать внутри и вокруг школы условия, более благоприятные для пребывания в ней детей и учителей, в силах педагогического коллектива.

*Регламентация, касающаяся интерьера школы, убранства помещений.*

Удачный подбор тонов окраски стен, потолков и школьного оборудования имеет не только эстетическое значение, но и существенным образом влияет на эмоциональное состояние школьников, их самочувствие и работоспособность. Существуют общие психологические закономерности влияния цвета на человека. Правильно сформированная цветовая гамма школьных помещений повышает внимание учащихся.

*Требования к школьной мебели.* Школьная мебель должна способствовать правильной, удобной позе ребенка, соответствовать его анатомо-физиологическим особенностям.

Не маловажным гигиеническим условием в классе является *освещенность*. Учебная деятельность в условиях недостаточной и неправильной освещенности рабочего места приводит к прогрессирующему ухудшению зрения, снижению работоспособности, утомляемости.

*Температура* и другие *характеристики воздуха* в рабочем помещении во многом определяют как психофизиологическое состояние человека (ощущение комфорта, работоспособность и пр.), так и риск ухудшения здоровья. В течение урока температура в классе может повышаться на 3-4°, что само по себе ухудшает условия для проведения занятий. Поэтому на каждой перемене учителю необходимо интенсивно проветривать классное помещение в отсутствие детей, контролируя воздух термометром.

Для психогигиенической обстановки в школе существенным является такой фактор, как *шум*. Дети более чувствительны к шуму, чем взрослые, поэтому в школах должны предусматриваться специальные акустические мероприятия, препятствующие усилению звука, его распространению. Неприятное воздействие шума сильно сказывается на умственной, нежели физической работоспособности [35].

Обеспечение оптимальных гигиенических условий в школе – важный элемент здоровьесберегающих технологий. Их нарушение отражается на всем, что происходит в школе на учебном процессе, обучении сохранению и укреплению здоровья, воспитании культуры здоровья. Ответственность за контроль над ними, приведение их в соответствие с гигиеническими нормативами лежит одновременно и на медицинских работниках, и на администрации школы [40].

Современная система образования создает условия для разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий, способствуя формированию культуры здоровья школьников. *Цель* здоровьесберегающих технологий – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Нет какой-то единственной уникальной технологии здоровья. Выделяется несколько групп технологий, применяемых в системе образования, отличающихся разным подходом к охране здоровья, разными методами и формами работы. [36]

- *Медико-гигиенические технологии (МГТ)*. К МГТ относится контроль и помощь в обеспечении гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов.

- *Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ)*. Воспитание у школьников любви к природе, потребности заботиться о ней, приобщение их к исследовательской деятельности в сфер экологии обладают мощным педагогическим воздействием, укрепляющим духовно-нравственное здоровье учащихся.

- *Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ)*. Сохранение жизни, требования и рекомендации специалистов по

охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях и др. подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий.

*Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ).* Наиболее значимые из всех перечисленных по степени влияния на здоровье учащихся. Их главный отличительный признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов для решения задач сохранения и укрепления здоровья учащихся [39].

Мы только тогда можем сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов [26].

Для формирования культуры здоровья в начальной школе применяются следующие *группы средств*:

- Средства двигательной направленности. К ним относятся двигательные действия, направленные на реализацию задач здоровьесберегающих технологий обучения. Такие как физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; утренняя гимнастика; лечебная физкультура и др.
- Оздоровительные силы природы. Проведение занятий на свежем воздухе активизирует биологические процессы, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.
- Солнечные и воздушные ванны, можно выделить как относительно самостоятельные средства оздоровления. Кроме того, к ним относятся водные процедуры, фитотерапия, ароматерапия. Возможно, внести в жизнь школы новые элементы – фитобары, кабинет физиотерапии, оздоровительные тренинги для педагогов и учащихся.

- Гигиенические средства. К ним относятся: следование санитарно-гигиеническим требованиям; проветривание и влажная уборка помещений; личная и общественная гигиена; привитие детям элементарных навыков личной гигиены; соблюдение общего режима дня, режима питания и сна; организация прививания учащихся и пр. [3]

Одним из главных требований к использованию перечисленных средств является их системное и комплексное применение в виде занятий с использованием различных методик [23].

Результатом валеологизации образовательного процесса должна стать валеологическая культура школьника, предполагающая гигиенические, генетические, физиологические и психологические возможности человека, методы и средства контроля, сохранения и развития его здоровья, умения распространять валеологические знания на окружающих [37].

Исследованиями гигиенистов установлено, что построение учебного и продлённого дня без учета возрастных особенностей детей даже при внедрении всех форм оздоровительно-физкультурной работы приводит к выраженному утомлению учащихся в течение учебного дня, недели, года. Это, в свою очередь, вызывает неблагоприятные сдвиги в функциональном состоянии различных органов и систем и в конечном итоге ведет к ухудшению здоровья учащихся в конце учебного года [23].

Рациональный режим, прежде всего, предусматривает четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток и строгую регламентацию различных видов деятельности. Подавляющее большинство функциональных отклонений в организме учащихся по мере увеличения ученического стажа связано с выполнением учебной нагрузки, условиями протекания учебно-воспитательного процесса, гигиенически правильным построением уроков.

Прежде всего, валеологически обоснованный урок должен быть построен с учетом потребностей детей: в саморазвитии; в подражании; в приобретении опыта. Урок, способствующий формированию культуры здоровья, должен отвечать следующим требованиям:

1. Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений педагогической практики с учетом вопросов здоровьесбережения.

2. Реализация на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как общедидактических, так и специфических.

3. Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.

4. Установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися.

5. Активизация развития всех сфер личности учащихся.

6. Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности.

7. Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (физкультминутки, подвижных игр, норма – на 15-20 мин урока по 1 мин из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого).

8. Чередование поз учащихся в соответствии с видом работы.

9. Использование различных видов учебной деятельности: опрос учащихся, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий и др. (норма – 4 – 7 видов за урок) [41].

10. Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.

11. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.

Физиологическим возможностям организма для ученика 1-х классов более всего соответствует 35-минутная продолжительность урока, для учащихся 2-х классов рекомендуется комбинированный урок с использованием последних 10 минут для снятия утомления с привлечением таких видов деятельности, как чтение художественной литературы, настольные игры, разучивание комплекса физических упражнений и пр.

Начало учебного дня в начальных классах желательно отмечать организованной зарядкой. В таком случае на первом уроке можно отдать предпочтение одному из сложных предметов. Учитывая, что длительность активного внимания учеников не превышает 20 минут, часть времени урока следует использовать для проведения физкультминуток [38].

В процессе урока для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию возможно использование схем зрительных траекторий, расположенных на стене под самым потолком. Примером реализации может являться тренажер «Спутник», разработанный учителем начальных классов Чепиковой Л. Тренажер представляет собой разноцветные «планеты». Упражнения по этим тренажерам сочетают в себе движение глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния.

Из всех нагрузок, с которыми ребенок встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддержания рабочей позы. Поэтому нельзя требовать от учащихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока. Для сохранения и укрепления осанки и позвоночника ученика в течение урока возможно использование специальных «конторок». Благодаря им дети смогут самостоятельно регулировать смены поз «стоя» на «сидя» [49].

При составлении расписания уроков предметы, требующие большого умственного напряжения, ставить первыми или вторыми. Эффективно

использовать чередование сложных и простых предметов в течение учебного дня. Идеи педагогики оздоровления подводят учителя к широкому использованию в практике нестандартных уроков, например, уроки-игры, уроки-соревнования, уроки с групповыми формами обучения, уроки-экскурсии и др. [9].

В заключение следует отметить, что состояние оптимальной работоспособности школьника неразрывно связано с хорошим самочувствием. Здоровый ребенок с удовольствием и радостью включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, открыт общению со сверстниками и педагогами [38].

### *Выводы по главе 1*

Здоровье человека – главная ценность жизни. По данным Всемирной организации здравоохранения: "Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов". С понятием «здоровье» неразрывно связывают понятие «культура здоровья». Чаще всего в научной литературе культура здоровья толкуется как часть общей культуры человека, связанная с его отношением к собственному здоровью и здоровью других людей, ведением здорового образа жизни, включающая в себя многочисленные компоненты.

Формирование культуры здоровья учащихся начальных классов связано с процессами воспитания и обучения и обусловлено психолого-педагогическими особенностями детей младшего школьного возраста.

В своей диссертации Новолодская Е.Г. (2003) выделяет компоненты образовательного процесса, которые способствуют формированию культуры здоровья учащихся начальных классов:

- разработка и внедрение здоровьесберегающих педагогических технологий, которые будут способствовать поддержанию на оптимальном уровне работоспособности учеников, снимать психоэмоциональное и статическое напряжение;
- деятельность учителя (конструктивная, профилактико-коррекционная, аналитическая, организационно-исполнительская, рефлексивно-оценочная), обращённая к сохранению и развитию здоровья учеников при существующем учебном режиме и условиях обучения. Планирование валеологической деятельности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей учащихся, их настоящих учебных возможностей;
- применение содержания учебных дисциплин, предусматривающего взаимосвязь и взаимопроникновение здоровьесберегающих идей сквозь предметные области в процессе обучения;
- систематическая и целенаправленная воспитательная работа в учебное и внеурочное время, которая будет ориентирована на закрепление навыков принятия наилучшего варианта здоровьесберегающей деятельности [32].

Результатом валеологизации образовательного процесса должна стать культура здоровья школьника, сформированная на высоком уровне. Культура здоровья школьника предполагает генетические, физиологические и психологические, гигиенические возможности человека, методы и средства контроля, сохранения и развития его здоровья, умение распространять знания способов сохранения здоровья на окружающих.

## **ГЛАВА 2. Исследование уровня культуры здоровья учащихся начальных классов**

### **2.1. Диагностика уровня культуры здоровья учащихся начальных классов.**

Исследование сформированности культуры здоровья у учащихся начальных классов проводилось на базе МАОУ лицей № 12 г. Екатеринбурга.

В опытно-поисковой работе приняли участие дети 3 «Г» класса лет в количестве 28 человек. Класс обучался по образовательной система «Школа 2100». Работа проводилась в период 2015-2016 учебного года.

Для выявления уровня культуры здоровья использовались следующие критерии и показатели:

1. Знаниевый критерий определяется через такие показатели как:
  - ✓ наличие знаний о здоровье и способах его сохранения;
  - ✓ осознание необходимости соблюдения норм и ценностей разных аспектов культуры здоровья;
  - ✓ понимание различных факторов, влияющих на здоровье.
2. Поведенческий критерий определяется через такие показатели, как:
  - ✓ активное и грамотное применение знаний о культуре здоровья в повседневной жизни;
  - ✓ инициативность и активность в овладении способами культуры здоровья.
3. Ценностный критерий определяется через такие показатели, как:
  - ✓ желание, заинтересованность и потребность к овладению способами сохранения и укрепления собственного здоровья;

✓ сознательное и активное отношение к сохранению и укреплению здоровья.

С целью выявления уровня культуры здоровья у учащихся применялись диагностические методики.

1) Модифицированный тест «Строение и функции организма человека», позволяющий выявить уровень знаний детей младшего школьного возраста о строении и функции организма человека.

2) Адаптированная анкета на основе диагностики Гребнева М. В. «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни», выявляющая наличие знаний о способах сохранения и умений применять знания о культуре здоровья в повседневной жизни.

На первом этапе исследования культуры здоровья учащихся начальных классов были использованы выше представленные методики. Далее полученные результаты были проанализированы с помощью количественного и качественного анализа.

На втором этапе была произведена практическая работа по организации формирования культуры здоровья учащихся: организация образовательной деятельности по овладению учениками знаний и здоровью и способах его сохранения; организация динамических пауз; проведение утренней гимнастики, а также построение уроков, соответствующих основным гигиеническим критериям.

На третьем этапе исследования с целью оценки проделанной работы формирующего этапа были использованы методики, применяемые на первом этапе работы. Результаты диагностик были проанализированы с помощью количественного и качественного анализа.

## **ДИАГНОСТИКА КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

**Предмет:** степень сформированности культуры здоровья.

**Задачи диагностики:**

1. Выявить наличие знаний о человеческом организме.
2. Изучить особенности ценностного отношения ребенка к здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.
3. Установить сформированность валеологической компетентности младшего школьника.

Для решения задач использовались тест ««Строение и функции организма человека»» и анкета, выявляющая отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни.

### **ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ЗНАНИЙ СТРОЕНИЯ И ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА**

**Цель:** выявить уровень знаний о функциях организма человека.

Для достижения поставленной цели применялся тест ««Строение и функции организма человека»».

*1. Как называется наука, изучающая строение тела человека?*

- 1) физиология,
- 2) зоология,
- 3) анатомия.

*2. Скелет и мышцы образуют:*

- 1) пищеварительную систему;
- 2) кровеносную систему;
- 3) опорно-двигательную систему.

3. Главную опору нашего организма составляет:

- 1) копчик;
- 2) позвоночник;
- 3) скелет ног.

4. Сколь органов чувств ты знаешь?

- 1) 7; 2) 6; 3) 5.

5. За что отвечает каждый орган чувств? Заполни таблицу.

- 1) Глаза      а) Орган осязания
- 2) Уши      б) Орган вкуса
- 3) Нос      в) Орган зрения
- 4) Кожа      г) Орган обоняния
- 5) Язык      д) Орган слуха

1	2	3	4	5

6. С помощью какого органа ты узнаешь, что запел соловей, залаяла собака?

- 1) Уши
- 2) Глаза
- 3) Нос

7. При помощи какого органа ты отличаешь солёную пищу от горькой?

- 1) Зубы
- 2) Язык
- 3) Губы

8. Кожа – это ...

- 1) наружный покров человека;
- 2) внутренний орган;
- 3) это обёртка человека.

9. *Какой орган отвечает за дыхание человека?*

- 1) Сердце.
- 2) Легкие.
- 3) Почки.

10. *Какой орган контролирует работу твоего тела?*

- 1) Печень.
- 2) Сердце.
- 3) Мозг.

11. *Какой орган отвечает за переваривание пищи?*

- 1) Сердце.
- 2) Легкие.
- 3) Желудок.

12. *Какой орган непрерывно гонит кровь в сосуды и заставляет ее обегать все тело?*

- 1) Легкие.
- 2) Печень.
- 3) Сердце.

При обработке результатов теста каждый правильный ответ оценивался в один балл. Таким образом, анализ результатов констатирующего этапа исследования позволил выделить уровни знания функций внутренних органов человека. Результат диагностики представлен в *приложении 1*.

**Высокий балл** (12-10 баллов) ответа на тест соответствует высокому уровню знаний о строении и функциях организма человека.

**Средний балл** (9-7 баллов) ответов на тест указывает на удовлетворительный уровень знаний о строении и функциях организма человека.

**Самый низкий** (ниже 7 баллов) балл за решение теста говорит о неудовлетворительном уровне знаний о строении и функциях организма человека.

Количественный анализ результатов методики позволил сделать вывод (таблица 1):

- высокий уровень – 13 человек, что составляет 46%;
- удовлетворительный уровень - 6 человек, что составляет 22%;
- неудовлетворительный уровень - 9 человек, что составляет 32%.

*Таблица 1.*

Уровни знаний о строении и функциях организма человека у учащихся начальных классов. (Колич. детей / %)

Всего человек	Уровни знаний о строении и функциях организма человека		
	Высокий	Удовлетворит.	Неудовлетворит.
28	13/ 46	6 /22	9/ 32

По таблице видно, что больше большинство учеников имеют высокий уровень знаний о функциях организма человека. Качественный анализ полученных результатов позволил сделать вывод о том, что многие дети считают скелет ног опорой человеческого организма. Такой ответ возможен из-за наглядно-образного представления детей о ногах как опоре, на которую мы можем опереться, когда стоим или идем. Чаще всего ошибки возникали при ответе на вопрос о функциях желудка. Также ученики не знакомы с основной функцией сердца. Абсолютное большинство не сделало ошибок при ответе на вопросы об органах чувств. В классе имеются дети, чей

уровень знаний оценивается как неудовлетворительный. Среди учеников есть две ученицы, Есения и Аэлита, показавшие самый низкий балл при тестировании – 3 балла. Ученицы не допустили ошибок лишь в вопросах о функциях органов чувств. Но вообще не дали ответа на вопросы о функциях внутренних органов – легких, желудка и сердца. Есть ученики, показавшие высший балл – 12. У таких учеников сформирован высокий уровень знаний о строении и функциях организма человека. Это может говорить о инициативности и активности в овладении знаниями о своем организме, так как по образовательной программе «Школа 2100» данные знания составляют содержание обучения 4 класса.

### **АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ОТНОШЕНИЯ ДЕТЕЙ К ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Цель:** изучить уровень знаний о способах сохранения здоровья и определить уровень ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у учащихся начальных классов.

Для достижения цели применялась адаптированная анкета на основе методики Гребневой М. В. «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни».

*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:*

- € Мыло,
- € зубная паста,
- € мочалка,
- € зубная щетка,

- € шампунь,
- € тапочки,
- € полотенце для тела.

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

1)Завтрак 8.00	2) )Завтрак 9.00
Обед 13.00	Обед 15.00
Полдник 16.00	Полдник 18.00
Ужин 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:

€ **Оля:** зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

€ **Вера:** зубы чистят утром и вечером.

€ **Таня:** лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

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

- € Перед чтением книги,
- € перед едой,
- € Перед посещением туалета,
- € перед тем как идешь гулять.
- € После посещения туалета,

€ после игры в баскетбол.

5. *Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?*

€ Каждый день,

€ 2-3 раза в неделю,

€ 1 раз в неделю.

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

€ Положить палец в рот

€ Подставить палец под кран с холодной водой

€ Помазать ранку йодом

€ Помазать кожу вокруг ранки йодом

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

€ Иметь много денег

€ Иметь интересных друзей

€ Много знать и уметь

€ Быть красивым и привлекательным

€ Быть здоровым

€ Иметь любимую работу

€ Быть самостоятельным

€ Жить в счастливой семье

8. *Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4*

€ Регулярные занятия спортом

€ Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать

€ Хороший отдых

€ Знания о том, как заботиться о здоровье

€ Хорошие природные условия

- € Возможность лечиться у хорошего врача
- € Выполнение правил ЗОЖ

9. *Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?*

*Отметь цифрами: «1»-ежедневно; «2»- несколько раз в неделю; «3»-очень редко или никогда.*

- € Утренняя зарядка, пробежка
- € Прогулка на свежем воздухе
- € Завтрак
- € Сон не менее 8 часов
- € Обед
- € Занятия спортом
- € Ужин
- € Душ, ванна

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

- € Уроки, обучающие здоровью
- € Спортивные соревнования
- € Классные часы о том, как заботиться о здоровье
- € Викторины, конкурсы, игры
- € Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье
- € Праздники на тему здоровья.

11. *Откуда ты узнаешь о том, как можно сохранить своё здоровье?*

- € Из познавательных телепередач о здоровье
- € От одноклассников
- € На классных часах, посвящённых теме «Здоровье»
- € От родителей
- € Из книг и журналов о здоровье

- € От учителя
- € Из интернета

12. Саша и Вова смотрят о том, какие продукты полезны для здоровья.

Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:

- € **Саша:** молоко, каша, творог, мясо, рыба, ягоды, овощи и фрукты.
- € **Вова:** сладкая газировка, чипсы, пирожные, шоколадные батончики.

13. Что значит быть здоровым? Отметь тот ответ, который ты считаешь верным:

- € Быть бодрым и активным.
- € Быть сонливым.
- € Хорошо и спокойно спать.
- € Просыпаться легко, ощущая бодрость после сна.
- € Чувствовать постоянную усталость.
- € Иметь красивую улыбку.
- € Плохо спать.
- € Иметь красивую осанку.
- € Часто жаловаться на здоровье.
- € Не иметь проблем со здоровьем.

При обработке результатов все ответы были разбиты на несколько блоков. Таблица представлена в *приложении 3*. Анализ результатов констатирующего этапа исследования позволил выделить уровни знаний о способах сохранения здоровья и уровни ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у учащихся начальных классов: высокий, средний и низкий. Результаты диагностики представлены в *приложении 2*.

**Высокий уровень:** у ребенка высокий уровень знаний о способах сохранения здоровья. Ребенок на высоком уровне осведомлен о правилах

пользования средствами личной гигиены, о правилах оказания первой медицинской помощи. Ребенок осознает высокую цену здоровья.

**Средний уровень:** ребёнок имеет пробелы в знаниях по некоторым блокам. Частично осведомлён о способах сохранения и поддержания здоровья. Но сформировано ценностное отношение к здоровью.

**Низкий уровень:** характеризуется ограниченным объемом знаний и представлений детей о здоровье, здоровом образе жизни.

Количественный анализ диагностики позволил сделать вывод (таблица 2):

- высокий уровень – 11 человек, что составляет 39%;
- средний уровень – 15 человек, что составляет 53%;
- низкий уровень – 2 человека, что составляет 8%

Таблица 2

Уровни знаний о способах сохранения здоровья и ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у учащихся начальных классов. (Колич. детей / %)

Всего человек	Уровни знаний о способах сохранения здоровья и ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у учащихся начальных классов.		
	Высокий	Средний	Низкий
28	11 / 39	15 / 53	2 / 8

Качественный анализ полученных результатов показал, что уровень знаний учащихся о способах сохранения здоровья находится на среднем уровне. Диагностика выявила наличие знаний о способах сохранения здоровья, активное и грамотное применение знаний о культуре здоровья в

повседневной жизни. Лучше всего учащиеся осведомлены о правилах гигиены, режиме питания и полезных продуктах питания. Распорядок дня учеников соответствует требованиям здорового образа жизни. В этом проявляется сознательное отношение к сохранению и укреплению здоровья. Также анализ результатов анкетирования показал, что у большинства учеников на высоком уровне сформировано осознание необходимости соблюдения норм и ценностей разных аспектов культуры здоровья. В расписании дня большинства учеников присутствует утренняя зарядка или пробежка, занятия спортом, а также сон не менее 8 часов. Каждый ребёнок считает, что для того чтобы быть счастливым, нужно быть здоровым. Большая часть класса проявляют инициативность и активность в овладении способами культуры здоровья. Судя по анкете, ученики самостоятельно узнают о способах сохранения и укрепления здоровья из познавательных телепередач, книг и журналов. Но некоторые ученики не проявляют инициативы и узнают о здоровье и способах его сохранения только на классных часах. Именно эти обосновывается необходимость их проведения. Каждый ученик по-своему оценивает значимость проводимых мероприятий в классе. Можно сделать вывод, что желание и потребность к овладению способами сохранения и укрепления собственно здоровья у учащихся находятся на разном уровне.

С помощью анализа результатов анкетирования и тестирования были выделены уровни сформированности культуры здоровья учащихся начальных классов.

**Высокий уровень** соответствует высокому уровню знаний о строении и функциях организма человека. Ребенок на высоком уровне осведомлен о правилах пользования средствами личной гигиены, о правилах оказания первой медицинской помощи, о факторах, влияющих на здоровье. Ребенок осознает высокую цену здоровья.

**Средний уровень:** ученик знает строение и функции организма человека. Ребенок имеет средний уровень знаний о способах сохранения и поддержания здоровья. Но сформировано ценностное отношение к здоровью.

**Низкий уровень** соответствует неудовлетворительному уровню знаний о строении и функциях организма человека. Характеризуется ограниченным объемом знаний и представлений детей о здоровье, здоровом образе жизни.

Количественный анализ позволил сделать выводы (Таблица 3):

- высокий уровень – 6 человек, что составляет 21 %;
- средний уровень – 13 человек, что составляет 46 %;
- низкий уровень – 8 человек, что составляет 33 %.

Таблица 3.

Уровни сформированности культуры здоровья учащихся начальных классов. (Колич. детей / %)

Всего человек	Уровень сформированности культуры здоровья учащихся начальных классов.		
	Высокий	Средний	Низкий
28	6/ 21	14 /50	8/ 29

Данные показали, что культура здоровья учащихся начальных классов преимущественно сформирована на среднем и низком уровне.

## 2.2. Организация работы по формированию культуры здоровья учащихся начальных классов

С целью повышения уровня культуры здоровья учащихся начальных классов был проведен формирующий этап опытно-поисковой работы. На данном этапе принимали участие ученики 3 класса.

В процессе формирующего этапа были реализованы следующие возможности образовательного процесса:

- начало учебного дня с организованной утренней гимнастики;
- организация непосредственной образовательной деятельности по овладению учащимися начальной школы знаниями о здоровье и способами его сохранения;
- правильная организация отдыха детей – подвижные перемены, способствующих нормальному росту, развитию и укреплению организма учащихся.

Физические упражнения и, в первую очередь, движения, оказываются одним из существенных средств сохранения и укрепления здоровья и всестороннего физического развития учащихся. Движения важны для развития всех систем организма.

В движении школьники познают жизнь, окружающий мир, поэтому движений в жизни детей должно быть достаточно для нормального роста и развития, но их не должно быть излишне много во избежание перегрузки детского организма. Учителю следует не только регулировать, но и поощрять естественную потребность в движениях, большую двигательную активность, которые присущи детскому возрасту [48].

Более быстрому переходу организма от состояния сна к бодрствованию способствует утренняя гимнастика, которая помогает школьнику активно включиться в работу с утра, воспитывает волевые качества характера. Как и все физические упражнения, утренняя гимнастика укрепляет здоровье школьника, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, содействует воспитанию правильной осанки [31].

Разработано великое множество комплексов утренней гимнастики. Их выполнение приводит в действие мышцы разных отделов, развивает силу,

гибкость, ловкость, и формирует правильную осанку. Занятия гимнастикой улучшают дыхание [23].

Положительное влияние утренней гимнастики на сохранение и укрепление здоровья детей, сделало возможным применение этого вид двигательной активности к учащимся 3 «Г» с целью формирования у них культуры здоровья. Сделать это было несложно, так как база была заложена классным руководителем и утренняя гимнастика была традиционным началом учебного дня учеников этого класса.

Упражнения в комплексе утренней гимнастики, взятые из книги В.И. Ковалько (2004), были направлены на работу различных групп мышц. Упражнения для правильной осанки, для мышц шеи, плечевого пояса, для туловища и ног. При проведении гимнастики использовались стихотворные формы, чтение которых сопровождалось показом упражнений, способствующих пробуждению учеников и включению их в учебную деятельность. Упражнения в приложении 4.

Комплекс упражнений состоит из трех основных частей, с упражнениями различной направленности. Упражнения начинаются с разминки – ходьба, бег. Основные упражнения начинаются с исходного положения, свойственного отдельному упражнению. Упражнения выполняются на несколько счетов.

Для снятия утомления и восстановления сил учеников организовывались динамические перемены с использованием подвижных игр и игр с дидактической направленностью.

Выбор такой формы организации деятельности учеников обусловлен тем, что подвижные игры эффективно содействуют нормальному росту, развитию и укреплению организма учащихся, а также оказывают положительное влияние на формирование правильной осанки. Подвижные

игры удовлетворяют сильно выраженную естественную потребность детей в движениях [47].

Особенность таких игр в том, что они имеют четкие правила, исключающие произвольное толкование обязанностей и действий играющих. Точные правила упорядочивают взаимодействия играющих, устраняют случаи излишнего возбуждения, благоприятно влияют на проявление положительных эмоций у игроков. Таким образом, подвижная игра с правилом – это активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Также осуществлялась организация подвижных игр с дидактической направленностью. Цель данных игр заключается в том, что параллельно физическому развитию решаются задачи познавательного характера (закрепление знаний и представлений по предметам общеобразовательного цикла). В ходе каждой игры ученикам разъяснялось ее значение для укрепления здоровья, для улучшения подготовки к учению, к практической деятельности. С целью закрепления знаний природоведческого характера использовались игры: «Шишки, желуди, орехи», «День и ночь». В приложении 5 описаны варианты игр, наиболее любившихся учащимся [20].

Алгоритм объяснения игр был следующим:

- 1) название игры;
- 2) роли играющих и их расположение на площадке;
- 3) содержание игры;
- 4) цель игры;
- 5) правила игры.

При организации подвижных игр с дидактической направленностью соблюдались необходимые правила:

1. Правила игры просты, точно формулировались.
2. Игра, способствовала умственной и двигательной активности детей.
3. У каждого ребенка была возможность стать участником игры.
4. Соблюдались правила безопасности, чтобы не навредить здоровью учащихся.
5. Подвижные игры чередовались со спокойными.
6. В игре учащиеся старались указать признаки понятия, взаимосвязи и отношения между понятиями.

Например, при игре «День и ночь» ребята называли существенные признаки понятия «день» и «ночь». Указывали взаимосвязь между ними, объясняли, от чего происходит смена дня и ночи, отмечали особенности изменений в природе [16].

Результат применения комплекса упражнений утренней гимнастики и подвижных игр на перемене оценивался с помощью наблюдений за учащимися в течение учебного дня. В результате: позитивный эмоциональный настрой учащихся на работу, дети активно включались в учебную деятельность, длительность активного внимания учащихся увеличилась, на протяжении почти всего урока учениками поддерживалась рабочая поза.

Класс, который являлся базой опытно-поисковой работы, учился по образовательной программе «Школа 2100». Все проводимые уроки строились с учетом основных гигиенических критериев рациональной организации урока. А именно: соблюдались гигиенические условия класса, уроки строились так, чтобы происходила частая смена видов учебной

деятельности, применялись различные виды преподавания (словесный, наглядный; самостоятельная работа и др.), создавался благоприятный психологический климат, который сохранялся на протяжении всего урока. Неотъемлемой частью таких уроков стали физкультминутки. Учителем данного класса во время урока не проводились физкультминутки. Ученики не были приучены к такому виду деятельности на уроке и не проявляли желания их выполнять. Поэтому сначала в урок включалась одна физкультминутка, а затем – две физкультпаузы, состоящие из нескольких легких элементов [11]. При проведении физкультпауз использовались информационно коммуникативные технологии, применялись интерактивные презентации, включались аудиозаписи, движения демонстрировались детям с помощью видеозаписей – все это повышало желание детей к выполнению физкультпауз. Примеры физкультпауз представлены в приложении 6.

Доступной формой организации процессов воспитания и формирования культуры здоровья младших школьников в образовательном учреждении является классный час. Были разработаны и проведены классные часы на темы: «Что ты можешь сам сделать для своего здоровья?», «Ты и твоё здоровье», «Строение тела человека». Разработки классных часов представлены в приложении 7. Классные часы на темы: «Что ты можешь сам сделать для своего здоровья?», «Ты и твоё здоровье» были направлены на актуализацию и получение новых знаний о путях и способах сохранения здоровья, также способствовали формированию осознанного и ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Классный час «Ты и твоё здоровье» проходил в форме путешествия по станциям. На каждой станции с помощью беседы и рассказа сообщалось о том, от чего зависит наше здоровье. Например, с помощью демонстрации м/ф «Ох и Ах» ученики сделали вывод о том, что чистота влияет на состояние нашего самочувствия. На классном часе на тему «*Что ты можешь сам сделать для своего здоровья?*» была организована групповая форма работы. На уроке

использовались технические и наглядные средства, способствующие активизации познавательной деятельности. С помощью классного часа решались задача формирования осознанного отношения к укреплению и сохранению здоровья. Ученики сохраняли интерес и рабочее настроение в течение всего урока. Физминутка и работа в группах помогли избежать переутомления учащихся. Классный час «*Строение тела человека*» проводился с целью сообщения о строении и функциях организма. На классном часу использовалась интерактивная презентация, с помощью которой демонстрировались части тела и внутренние органы [29]. С помощью беседы актуализировались имеющиеся знания учащихся, и сообщалась новая информация о функциях внутренних органов.

Результаты диагностики, проведенной после организации работы по формированию культуры здоровья учащихся начальных классов, показали количественное изменение в высоком и среднем уровнях знаний о строении и функциях организма человека, о здоровье и способах его сохранения. С помощью рисунков можно проследить положительную динамику.

После формирующего этапа исследовательской работы повторно были проведены методики первого этапа исследования. Количественный анализ теста «*Строение и функции организма человека*» позволил сделать выводы (См. рисунок 1):

- высокий уровень – 18 человек, что составляет 64%;
- удовлетворительный уровень - 9 человек, что составляет 32%;
- неудовлетворительный уровень - 1 человек, что составляет 4%.

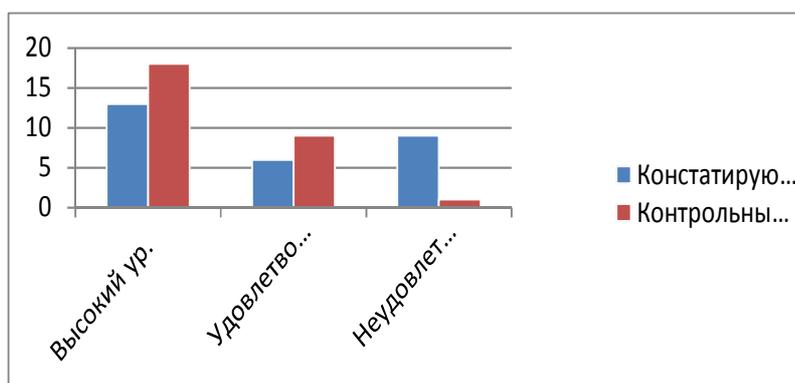


Рисунок 1. Уровни знаний о функциях организма человека у учащихся начальных классов после проведения формирующего этапа (колич. детей).

После формирующего этапа исследовательской работы количественный анализ методики «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» позволил сделать выводы (См. рисунок 2.):

- высокий уровень – 16 человек, что составляет 56%;
- средний уровень – 10 человек, что составляет 36%;
- низкий уровень – 2 человека, что составляет 8%

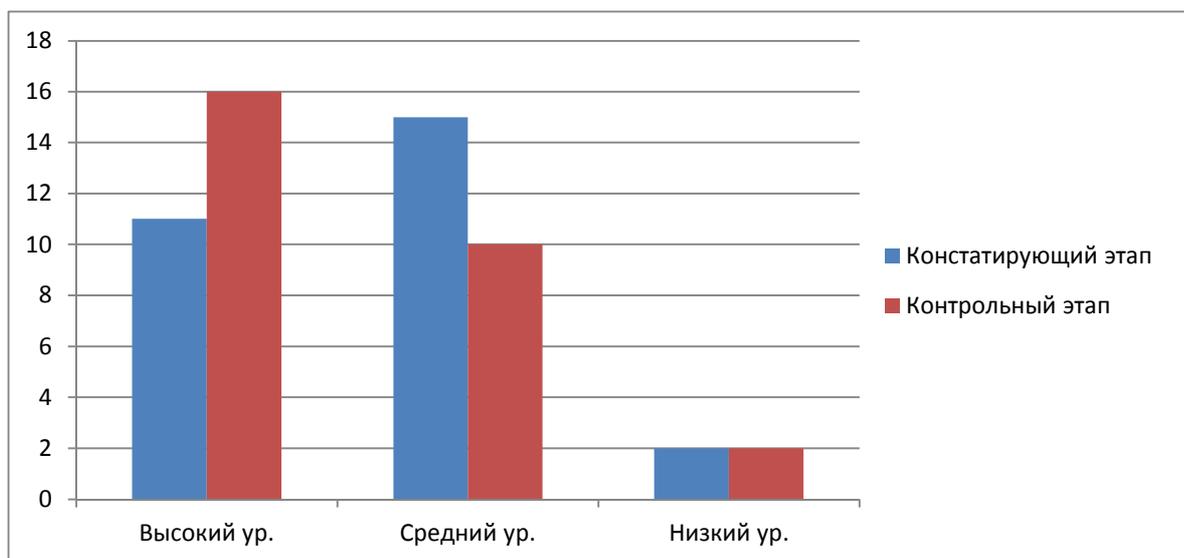


Рисунок 2. Уровни знаний о способах сохранения здоровья и ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у учащихся начальных классов (колич. детей).

Результаты, полученные при проведении контрольного этапа исследования, позволяют сделать вывод о том, что организация работы по формированию культуры здоровья учащихся начальных классов была эффективной.

### *Выводы по главе 2*

Для выявления уровня культуры здоровья использовались следующие критерии и показатели:

1. Знаниевый критерий определяется через такие показатели как:
  - ✓ наличие знаний о здоровье и способах его сохранения;
  - ✓ осознание необходимости соблюдения норм и ценностей разных аспектов культуры здоровья;
  - ✓ понимание различных факторов, влияющих на здоровье.
2. Поведенческий критерий определяется через такие показатели, как:
  - ✓ активное и грамотное применение знаний о культуре здоровья в повседневной жизни;
  - ✓ инициативность и активность в овладении способами культуры здоровья.
3. Ценностный критерий определяется через такие показатели, как:
  - ✓ желание, заинтересованность и потребность к овладению способами сохранения и укрепления собственного здоровья;
  - ✓ сознательное и активное отношение к сохранению и укреплению здоровья.

С целью выявления уровня культуры здоровья у учащихся начальных классов применялись диагностические методики.

1) Модифицированный тест «Строение и функции организма человека», позволяющий выявить уровень знаний детей младшего школьного возраста о строении и функции организма человека.

2) Адаптированная анкета на основе диагностики Гребнева М. В. «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни», выявляющая наличие знаний о способах сохранения и умений применять знания о культуре здоровья в повседневной жизни.

Количественный и качественный анализ диагностических методик показал, что культура здоровья учащихся начальных классов преимущественно сформирована на среднем и низком уровне. Для повышения культуры здоровья на формирующем этапе была организована следующая работа:

- начало учебного дня с организованной утренней гимнастики;
- организация непосредственной образовательной деятельности по овладению учащимися начальной школы знаниями о здоровье и способами его сохранения;
- правильная организация отдыха детей – подвижные перемены, способствующих нормальному росту, развитию и укреплению организма учащихся.

На третьем этапе изучения культуры здоровья учащихся начальных классов была проведена контрольная диагностика, результаты которой показали количественные изменения в уровнях знаний о строении и функциях организма человека, о здоровье и способах его сохранения. Это позволяет сделать вывод о том, что организация работы по формированию культуры здоровья учащихся начальных классов была эффективной.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В исследовании уточнены научные представления о сущности понятия «культура здоровья», которое трактуется как часть общей культуры человека, которая связана с его отношением к своему здоровью и здоровью других людей, ведением здорового образа жизни и включает в себя многочисленные компоненты. Так же выяснили, что культуры здоровья младшего школьника состоит из знаний о здоровье, способах его сохранения и умений, направленных на решение задач здорового образа жизни и безопасного поведения. Изучив психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста, делали вывод о том, что школьный возраст ребенка является более благоприятным периодом для осознанного формирования культуры здоровья и ценностного отношения к нему. С учетом этих знаний, умений и особенностей учащихся начальных классов строится педагогический процесс образовательного учреждения, способствующий формированию валеологически культурного, а значит, здорового ребенка. На формирование культуры здоровья учащихся направлена валеологическая деятельность учителя, разрабатываются и внедряются в образовательный процесс здоровьесберегающие педагогические технологии, правильно организуется предметно-пространственная среда образовательного учреждения.

Результаты констатирующего этапа исследования показали, что среди учащихся есть дети, у которых культура здоровья сформирована на среднем или низком уровне.

Для формирования культуры здоровья учащихся начальных классов был проведен формирующий этап опытно-поисковой работы. В ходе исследования выявлены и проверены на практике возможность утренней гимнастики, подвижных игр в укреплении и сохранении здоровья детей. Выполняя упражнения гимнастики и играя в подвижные игры на перемене,

мы заставляем работать различные мышцы, развиваем силу, гибкость, ловкость, приобретаем красивую осанку. Занятия гимнастикой улучшают дыхание. В результате применения комплекса упражнений утренней гимнастики и подвижных игр на перемене у учащихся выявлено: позитивный эмоциональный настрой учащихся на работу, дети активно включались в учебную деятельность, длительность активного внимания учащихся увеличилась, на протяжении почти всего урока учениками поддерживалась рабочая поза.

В рамках исследовательской работы, с целью формированию здорового образа жизни учащихся, сообщения о строение организма человека, способах и приемах самостоятельного сохранения здоровья, были проведены классные часы.

Результаты контрольной диагностики показали повышение уровня культуры здоровья учащихся начальных классов. Отсюда можно сделать вывод, что организация работы по формированию культуры здоровья учащихся начальных классов была эффективной.

Тема исследования актуальная и практически значима для учителей начальной школы, так как современный процесс образования должен быть направлен на поддержание и формирование здоровья обучающихся.

Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что материалы могут быть использованы педагогами, работающими в сфере начального образования.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабанский Ю. К. Педагогика: Учеб. пособие для пед.ин-тов / Под ред. Ю. К. Бабанского. — 2-е изд., доп. и перераб. — М.: Просвещение, 1988. — 479с.
2. Багнетова Е.А. Валеология: Учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей. - М.: АПКИПРО, 2004. 64с.
3. Безруких М. М., Сонькина В. Д. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе, методология анализа, формы, методы, опыт применения. / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. — М.: Академия, 2002. 416 с.
4. Давыдов В. В., Слободчиков В. И., Цукерман Г. А. Младший школьник как субъект учебной деятельности // Вопросы психологии. – 2002. – № 3. – С. 3-19.
5. Данилов М. А., Компов Б. П. Дидактика / Под общей ред. Б. П. Компова. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 2007. 518с.
6. Данилов М.А. Умственное воспитание // Сов. Педагогика. – 2004. – № 12. – С. 70-86.
7. Деркунская, В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2005. 96с.
8. Деркунская, В. А. Как воспитать ребенка валеологически культурным? / В. Деркунская, Н. Поведенок, Н. Тимофеева // Дошк. воспитание. — 2004. — №11. — С.12-16.
9. Дзапарова Н. К. Педагогические основы формирования культуры здоровья младших школьников. // Этническая педагогика: теория и практика. Материалы всероссийской конференции. Горно-Алтайск: ГАГУ, 2012. – 65с.
10. Диагностика учебной деятельности и интеллектуального развития детей: Сб. науч. тр. / Под ред. Д. Б. Эльконина, А. Л. Венгера. – М.: НИИОПП, 2006. .

11. Дичко Е. А. Проведение физкультминуток на уроках в начальной школе. [Электронный ресурс]: Социальная сеть работников образования: [сайт]. URL: <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/obshchepedagogicheskie-tekhnologii/2012/07/31/provedenie-fizkultminutok-na-urokakh>.
12. Доронова Т. Н. Радуга: программа и методическое руководство по воспитанию развития и образования детей 6-7 лет в д/с. М.: Знание, 1997. 224 с.
13. Зайцев Г. К., Зайцев А. Г. Валеология. Культура здоровья: кн. для учителей и студентов пед. спец. / Г. К. Зайцев, А. Г. Зайцев. — Самара: БАХРАХ-М, 2003. 272 с.
14. Запороженко В. Г. Образ жизни и вредные привычки. М.: Медицина, 1984. 32 с.
15. Змановский Ю. Ф. К здоровью без лекарств / Ю. Ф. Змановский. — М.: Совет. спорт, 1990. 64 с.
16. Исаев А. А. Если хочешь быть здоров: Сб. / Сост. А.А.Исаев. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 352с.
17. Кабанова-Меллер Е. Н. Формирование примеров умственной деятельности и умственного развития учащихся. – М.: Просвещение, 2008. 288с.
18. Казначеев В. П. Адаптация и конституция человека: монография / В. П. Казначеев, С. В. Казначеев; под ред. Н. Р. Деряпа. — Новосибирск: Наука, 1986. 122 с.
19. Калью П. И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация. — М., 1988. 220 с.
20. Карнова Е. В. Дидактические игры в начальный период обучения. – Ярославль, «Академия развития», 1997. – 112 с.
21. Кириллова Г. Д. Теория и практика урока в условиях развивающего обучения. – М.: Просвещение, 2007. 198с.
22. Климанова В. И. Человек и его здоровье. М.: Знание, 1985. 192.

23. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004. 296 с.
24. Колбанов В. В. Валеология: Основные понятия, термины и определения [Текст] /В.В. Колбанов. - СПб.: ДЕАМ, 1998. - 232с.
25. Куинджи Н. Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников [Текст] : метод. пособие / Н. Н. Куинджи. — М.: Аспект Пресс, 2001. 139 с.
26. Макарова В. И., Дегтева Г. Н. Подходы к сохранению здоровья детей в условиях интенсификации образовательного процесса // Российский педиатрический журнал. - 2012. - № 3. – С.75.
27. Малярчук Н. Н. Здоровье как результат воспитания / Н. Малярчук // Воспитательная работа в школе. — 2014. — № 3. — С. 108-117.
28. Медик, В. А. Курс лекций по общественному здоровью и здравоохранению: Учеб. пособие для студентов мед. вузов. Ч.1. Общественное здоровье. — М.: Медицина, 2001. 200 с.
29. Мирер А. И. Анатомия человека. Детский иллюстрированный атлас. – М.: ОНИКС 21 век, 2001. 88 с.
30. Митяева А. М. Здоровый образ жизни: учеб. пособие для студентов вузов по спец. "Социал. педагогика" / А. М. Митяева. — М.: Академия, 2008. 144 с.
31. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М., 2002. 431 с.
32. Новолодская Е. Г. Формирование культуры здоровья учащихся в учебно-воспитательном процессе начальной школы: Автореф.дис...канд.пед.наук. — Новосибирск : Б.и., 2003. 23с.
33. «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)». Профессиональный стандарт педагога. [Электронный ресурс]: Министерство образования и науки РФ. URL:

<http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/documents/3071>. (дата обращения: 17. 04. 2016).

34. Пономарев Л. И. Культура здоровья как компонент современной системы образования // Культура безопасности: проблемы и перспективы: материалы второй междунар. науч.-практ. конф. / сост. и общ. ред. В. В. Гафнера. – Екатеринбург, 2008. – Ч2. – С. 107-109.

35. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». [Электронный ресурс]: постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

36. Семенова Е. Л. Формирование культуры здоровья подрастающего поколения: проблемы становления и развития: Автореф. дис...канд. социол. наук / Е. Л.Семенова. — Екатеринбург: Б.и., 2004. 22 с.

37. Смирнов Н. К. Задачи валеологии в контексте проблем общества и системы образования // Актуальные проблемы валеологии в образовании. – М., 1997. 98 с.

38. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003. 272 с.

39. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005. 320 с.

40. Тихомирова Л. Ф. Деятельность учреждения образования по охране и укреплению здоровья детей. – Ярославль, 2001. 136 с.

41. Торохова Е И. Валеология: Словарь. М.: Флинта: Наука. 1999. 248 с.

42. Тюмасева, З. И. Словарь-справочник современного общего образования: акмеологические, валеологические и экологические тайны / З. И. Тюмасева, Е. Н. Богданов, Н. П. Щербак. — СПб.: Питер, 2004. 464с.

43. «Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения». [Электронный ресурс]: Электронный фонд правовой и

нормативно-технической документации. URL:  
<http://docs.cntd.ru/document/901977493>.

44. «Федеральный государственный образовательный стандарт начально общего образования». [Электронный ресурс]: Министерство образования и науки РФ. URL: <http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/documents/922>. (Дата обращения: 17. 04. 2016).

45. Фролов В. А. Здоровье // Большая советская энциклопедия: в 30 т. Т. 9. / под ред. А. М. Прохорова. — 3-е изд. — М.: Совет. энцикл., 1972. С. 504.

46. Фрумина Н. А. Формирование основ здорового образа жизни // Управление ДОУ – 2004. - № 1 – С. 75-79.

47. Хрущев С. В. Оздоровление детей (современные проблемы): Хроника / Хрущев С. В., Шлейфер А.А. // Вестн. спорт. медицины России. - 2012. - №1 – С.65.

48. Чаклин А. В., Милиевская И. Л. Сохранить здоровье смолоду. М.: Педагогика, 1987. 144 с.

49. Чепикова Л. В. Способы организации учебного процесса / Чепикова Л. В. // Здоровье детей: Прил. к газ. "Первое сент.". — 2004. — №12. — С. 26-29.

50. Чикишева О. В. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста // Проблемы и перспективы развития образования: материалы II междунар. науч. конф. — Пермь: Меркурий, 2012. — С. 90-92.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Результат диагностики уровня знаний строения и функций организма человека учащихся начальных классов в начале исследования

Имя ученика	1. Как называется наука, изучающая строение тела человека?			2. Скелет и мышцы образуют:			3. Главную опору нашего организма составляет:		
	1)Физиология	2)Зоология	3)Анатомия	1)пищеварительную систему;	2)кровеносную систему;	3)опорно-двигательную систему.	1)копчик;	2)позвоночник;	3)скелет ног.
1. Назир А.	✓					✓			✓
2. Диана А.			✓			✓		✓	
3. Артемий Б	✓					✓			✓
4. Дарья Б.			✓			✓			✓
5. Михаил В.	✓					✓		✓	
6. Злата Г.			✓			✓		✓	
7. Денис Г.			✓			✓		✓	
8. Аэлига Ж.	✓					✓			✓
9. Олег К.			✓			✓		✓	
10. Антон К.	✓					✓		✓	
11. Иван К.	✓							✓	
12. Максим К.			✓			✓			✓
13. Ольга К.			✓						✓

14. Полина К.			✓			✓		✓	
15. Михаил К.			✓			✓		✓	
16. Артем М.			✓			✓		✓	
17. Галина М.	✓					✓		✓	
18. Есения М.	✓					✓			✓
19. Станислав М.			✓		✓			✓	
20. Марсель Н.			✓			✓		✓	
21. Максим П.			✓			✓		✓	
22. Анастасия С.	✓								✓
23. Евгений С.			✓			✓		✓	
24. Виктория Т.			✓			✓		✓	
25. Михаслав У.	✓								✓
26. Феликс Ф.			✓			✓		✓	
27. Вероника Ц.			✓			✓		✓	
28. Анна Ш.	✓								✓

Вопрос	4. Сколь органов чувств ты знаешь?			5. За что отвечает каждый орган чувств? Заполни таблицу.					6. С помощью какого органа ты узнаешь, что запел соловей, залаяла собака?		
	1) 7;	2) 6;	3) 5.	1) Глаза	2) Уши	3) Нос	4) Кожа	5) Язык	1) Уши	2) Глаза	3) Нос

Имя ученика				а)Орган осязания	б)Орган вкуса	в)Орган зрения	г)Орган обоняния	д)Орган слуха			
1. Назир А.			✓	1)в	2)д	3)г	4)а	5)б	✓		
2. Диана А.			✓	1)в	2)д	3)г	4)а	5)б	✓		
3. Артемий Б		✓		1)в	2)д	3)г	4)	5)а	✓		
4. Дарья Б.			✓	1)в	2)д	3)г	4)а	5)б	✓		
5. Михаил В.		✓		1)в	2)д	3)г	4)а	5)б	✓		
6. Злата Г.			✓	1)в	2)д	3)г	4)а	5)б	✓		
7. Денис Г.			✓	1)в	2)д	3)г	4)а	5)б	✓		
8. Аэлига Ж.		✓		1)в	2)д	3)а	4)г	5)б	✓		
9. Олег К.			✓	1)в	2)д	3)г	4)а	5)б	✓		
10. Антон К.			✓	1)в	2)д	3)г	4)а	5)б	✓		
11. Иван К.	✓			1)в	2)д	3)г	4)а	5)б	✓		
12. Максим К.			✓	1)в	2)д	3)г	4)а	5)б	✓		
13. Ольга К.			✓	1)в	2)д	3)г	4)а	5)б	✓		
14. Полина К.			✓	1)в	2)д	3)г	4)а	5)б	✓		
15. Михаил К.			✓	1)в	2)д	3)г	4)а	5)б	✓		
16. Артем М.			✓	1)в	2)д	3)г	4)а	5)б	✓		
17. Галина М.			✓	1)в	2)д	3)г	4)а	5)б	✓		
18. Есения М.		✓		1)в	2)д	3)г	4)а	5)б	✓		
19. Станислав М.		✓		1)в	2)д	3)г	4)а	5)б	✓		

20. Марсель Н.		✓	1)в	2)д	3)г	4)а	5)б	✓		
21. Максим П.		✓	1)в	2)д	3)г	4)а	5)б	✓		
22. Анастасия С.	✓		1)в	2)д	3)г	4)а	5)б	✓		
23. Евгений С.		✓	1)в	2)д	3)г	4)а	5)б	✓		
24. Виктория Т.		✓	1)в	2)д	3)г	4)а	5)б	✓		
25. Михаслав У.	✓		1)в	2)д	3)г	4)а	5)б	✓		
26 .Феликс Ф.		✓	1)в	2)д	3)г	4)а	5)б	✓		
27. Вероника Ч.		✓	1)в	2)д	3)г	4)а	5)б	✓		
28. Анна Ш.		✓	1)в	2)д	3)г	4)а	5)б	✓		

Имя ученика \ Вопрос	7. При помощью какого органа ты отличаешь солёную пищу от горькой?			8. Кожа – это ...			9. Какой орган отвечает за дыхание человека?		
	1)Зубы	2)Язык	3) Губы	1)наружный покров человека;	2)внутренний орган;	3)это обёртка человека.	1) Сердце	2)Легкие	3)Почки
1. Назир А.			✓			✓		✓	
2. Диана А.		✓		✓				✓	
3. Артемий Б			✓			✓		✓	
4. Дарья Б.		✓		✓				✓	
5. Михаил В.		✓		✓				✓	
6. Злата Г.			✓			✓		✓	

7. Денис Г.		✓		✓				✓	
8. Аэлига Ж.			✓						
9. Олег К.		✓		✓				✓	
10. Антон К.		✓				✓			
11. Иван К.			✓			✓		✓	
12. Максим К.		✓				✓		✓	
13. Ольга К.		✓		✓				✓	
14. Полина К.		✓		✓				✓	
15. Михаил К.		✓		✓				✓	
16. Артем М.		✓		✓				✓	
17. Галина М.		✓				✓		✓	
18. Есения М.			✓			✓			
19. Станислав М.		✓		✓				✓	
20. Марсель Н.		✓		✓				✓	
21. Максим П.		✓		✓				✓	
22. Анастасия С.			✓			✓			
23. Евгений С.		✓		✓				✓	
24. Виктория Т.		✓		✓				✓	
25. Михаслав У.		✓		✓				✓	

26. Феликс Ф.		✓		✓				✓	
27. Вероника Ч.		✓		✓				✓	
28. Анна Ш.			✓	✓					

Имя ученика	Вопрос	10. Какой орган контролирует работу твоего тела?			11. Какой орган отвечает за переваривание пищи?			12. Какой орган непрерывно гонит кровь в сосуды и заставляет ее обегать все тело?		
		1)Печень	2)Сердце	3)Мозг	1)Сердце	2)Легкие	3)Желудок	1)Легкие	2)Печень	3)Сердце
1. Назир А.			✓							
2. Диана А.			✓							
3. Артемий Б				✓						
4. Дарья Б.				✓			✓			✓
5. Михаил В.										
6. Злата Г.			✓							
7. Денис Г.				✓			✓			✓
8. Аэлига Ж.			✓							
9. Олег К.				✓			✓			✓
10. Антон К.							✓			
11. Иван К.				✓			✓		✓	
12. Максим К.			✓				✓			✓
13. Ольга К.				✓			✓			✓
14. Полина К.				✓			✓			✓

15. Михаил К.		✓				✓			✓
16. Артем М.			✓			✓			✓
17. Галина М.		✓				✓			
18. Есения М.		✓							
19. Станислав М.			✓			✓			
20. Марсель Н.			✓			✓			✓
21. Максим П.			✓			✓			✓
22. Анастасия С.		✓							
23. Евгений С.		✓				✓			
24. Виктория Т.			✓			✓			✓
25. Михаслав У.		✓				✓			
26. Феликс Ф.			✓			✓			✓
27. Вероника Ч.			✓			✓			✓
28. Анна Ш.		✓				✓			✓

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результат диагностики отношения детей к ценности здоровья и здорового образа жизни

учащихся начальных классов в начале исследования

Имя ученика	Вопрос	1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь ему. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с самым лучшим другом:						2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – правильное, другое неправильное. Определи и отметь правильное расписание	
		<input type="checkbox"/> Мыло,	<input type="checkbox"/> зубная паста,	<input type="checkbox"/> мочалка,	<input type="checkbox"/> зубная щетка,	<input type="checkbox"/> шампунь,	<input type="checkbox"/> тапочки,	<input type="checkbox"/> полотенце для тела.	1)Завтрак 8.00 Обед 13.00 Полдник 16.00 Ужин 18.00
Назир А.				✓	✓		✓	✓	
Диана А.			✓	✓	✓		✓	✓	
Артемий Б	✓					✓		✓	
Дарья Б.	✓			✓	✓		✓	✓	
Михаил В.				✓	✓			✓	✓
Злата Г.				✓	✓		✓	✓	
Денис Г.	✓			✓	✓		✓	✓	
Аэлиита Ж.					✓				✓

Олег К.			✓	✓		✓	✓	✓	
Антон К.				✓			✓	✓	
Иван К.			✓	✓					✓
Максим К.				✓			✓	✓	
Ольга К.			✓	✓		✓	✓	✓	
Полина К.				✓		✓	✓	✓	
Михаил К.				✓					✓
Артем М.			✓	✓		✓	✓	✓	
Галина М.			✓	✓			✓	✓	
Есения М.				✓				✓	
Станислав М.			✓	✓			✓	✓	
Марсель Н.			✓	✓		✓	✓	✓	
Максим П.				✓		✓	✓	✓	
Анастасия С.			✓	✓		✓	✓	✓	
Евгений С.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Виктория Т.			✓	✓			✓	✓	
Михаслав У.			✓	✓		✓	✓		✓
Феликс Ф.			✓	✓		✓	✓	✓	
Вероника Ч.		✓	✓	✓		✓	✓	✓	
Анна Ш.			✓	✓				✓	

Имя ученика	Вопрос	3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:			4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твои друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:					
		<input type="checkbox"/> <b>Оля:</b> зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.	<input type="checkbox"/> <b>Вера:</b> зубы чистят утром и вечером.	<input type="checkbox"/> <b>Таня:</b> лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.	<input type="checkbox"/> Перед чтением книги.	<input type="checkbox"/> Перед едой.	<input type="checkbox"/> Перед посещением туалета.	<input type="checkbox"/> Перед тем как идешь гулять.	<input type="checkbox"/> После посещения туалета	<input type="checkbox"/> После игры в баскетбол.
Назир А.			✓			✓				
Диана А.			✓			✓	✓		✓	✓
Артемий Б			✓			✓			✓	✓
Дарья Б.			✓			✓			✓	✓
Михаил В.			✓			✓			✓	
Злата Г.			✓			✓			✓	✓
Денис Г.			✓			✓	✓		✓	✓
Аэлита Ж.			✓			✓			✓	✓
Олег К.			✓			✓			✓	✓
Антон К.	✓		✓			✓			✓	✓
Иван К.			✓			✓	✓		✓	
Максим К.			✓			✓			✓	

Ольга К.		✓			✓			✓	✓
Полина К.		✓			✓			✓	✓
Михаил К.		✓			✓			✓	✓
Артем М.		✓			✓			✓	✓
Галина М.		✓			✓			✓	✓
Есения М.		✓			✓			✓	
Станислав М.		✓			✓			✓	✓
Марсель Н.		✓			✓			✓	
Максим П.		✓			✓			✓	✓
Анастасия С.		✓			✓			✓	✓
Евгений С.		✓			✓			✓	✓
Виктория Т.		✓			✓			✓	✓
Михаслав У.		✓			✓			✓	
Феликс Ф.		✓			✓	✓		✓	
Вероника Ч.		✓			✓	✓		✓	✓
Анна Ш.		✓			✓			✓	

Имя ученика	Вопрос	5. Как часто ты советуешь своим друзьям принимать душ?			6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему советуешь?			
		<input type="checkbox"/> Каждый день,	<input type="checkbox"/> 2-3 раза в неделю,	<input type="checkbox"/> 1 раз в неделю.	<input type="checkbox"/> Положить палец в рот.	<input type="checkbox"/> Подставить палец под кран с холодной водой.	<input type="checkbox"/> Помазать ранку йодом.	<input type="checkbox"/> Помазать кожу вокруг ранки йодом.

Назир А.	✓				✓		
Диана А.	✓						✓
Артемий Б	✓						✓
Дарья Б.	✓				✓		✓
Михаил В.	✓					✓	
Злата Г.		✓			✓		
Денис Г.	✓				✓		✓
Аэлига Ж.		✓			✓		✓
Олег К.	✓					✓	
Антон К.	✓				✓	✓	
Иван К.	✓					✓	
Максим К.		✓			✓		
Ольга К.	✓					✓	
Полина К.	✓				✓		✓
Михаил К.		✓			✓		✓
Артем М.		✓				✓	
Галина М.		✓			✓	✓	
Есения М.	✓			-	-	-	-
Станислав М.	✓					✓	
Марсель Н.	✓				✓	✓	
Максим П.	✓					✓	

Анастасия С.		✓				✓	
Евгений С.		✓				✓	✓
Виктория Т.	✓				✓	✓	
Михаслав У.		✓				✓	
Феликс Ф.	✓				✓		✓
Вероника Ч.	✓						✓
Анна Ш.	✓				✓	✓	

Имя ученика	Вопрос	7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 из них:							
		<input type="checkbox"/> Иметь много денег	<input type="checkbox"/> Иметь интересных друзей	<input type="checkbox"/> Много знать и уметь	<input type="checkbox"/> Быть красивым и привлекательным	<input type="checkbox"/> Быть здоровым	<input type="checkbox"/> Иметь любимую работу	<input type="checkbox"/> Быть самостоятельным	<input type="checkbox"/> Жить в счастливой семье
Назир А.				✓		✓		✓	✓
Диана А.			✓	✓		✓	✓	✓	✓
Артемий Б.			✓			✓	✓	✓	
Дарья Б.			✓	✓		✓		✓	
Михаил В.				✓	✓	✓			✓
Злата Г.				✓		✓		✓	✓
Денис Г.			✓	✓		✓	✓		
Аэлиита Ж.			✓	✓		✓		✓	
Олег К.			✓	✓			✓		✓

Антон К.			✓		✓		✓	
Иван К.		✓	✓		✓	✓	✓	✓
Максим К.		✓	✓		✓		✓	
Ольга К.				✓	✓		✓	✓
Полина К.		✓	✓		✓			✓
Михаил К.		✓	✓		✓		✓	
Артем М.		✓	✓		✓		✓	
Галина М.			✓		✓		✓	✓
Есения М.		✓	✓		✓			✓
Станислав М.		✓	✓		✓			✓
Марсель Н.		✓	✓		✓		✓	✓
Максим П.		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Анастасия С.			✓		✓		✓	✓
Евгений С.		✓			✓		✓	✓
Виктория Т.		✓	✓		✓		✓	
Михаслав У.		✓			✓		✓	✓
Феликс Ф.		✓			✓		✓	
Вероника Ч.		✓	✓		✓	✓	✓	✓
Анна Ш.		✓	✓		✓		✓	✓

Имя ученика	8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4						
	<input type="checkbox"/> Регулярные занятия спортом.	<input type="checkbox"/> Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать.	<input type="checkbox"/> Хороший отдых.	<input type="checkbox"/> Знания о том, как заботиться о здоровье.	<input type="checkbox"/> Хорошие природные условия.	<input type="checkbox"/> Возможность лечиться у хорошего врача.	<input type="checkbox"/> Выполнение правил ЗОЖ.
Назир А.	✓			✓	✓		✓
Диана А.	✓		✓	✓	✓		✓
Артемий Б.	✓		✓	✓		✓	
Дарья Б.	✓			✓	✓		✓
Михаил В.	✓	✓		✓		✓	
Злата Г.	✓			✓	✓		✓
Денис Г.	✓		✓	✓			✓
Аэлита Ж.	✓			✓		✓	
Олег К.	✓			✓	✓		✓
Антон К.	✓			✓			
Иван К.	✓			✓		✓	✓
Максим К.	✓			✓		✓	✓
Ольга К.	✓			✓	✓		✓
Полина К.	✓		✓		✓		✓
Михаил К.	✓		✓	✓	✓		
Артем М.	✓		✓	✓			✓
Галина М.	✓		✓	✓			✓

Есения М.	✓	✓	✓				✓
Станислав М.	✓			✓	✓		✓
Марсель Н.	✓			✓	✓		✓
Максим П.	✓			✓	✓		✓
Анастасия С.	✓			✓		✓	✓
Евгений С.	✓			✓	✓	✓	
Виктория Т.	✓		✓	✓			✓
Михаслав У.	✓	✓		✓		✓	
Феликс Ф.	✓	✓	✓	✓	✓		
Вероника Ч.	✓		✓	✓	✓		✓
Анна Ш.	✓		✓	✓			✓

Имя ученика	Вопрос 9. Что из перечисленного присутствует в твоём расписании дня? Отметь цифрами: «1»-ежедневно; «2»- несколько раз в неделю; «3»-очень редко или никогда.							
	<input type="checkbox"/> Утренняя зарядка, пробежка.	<input type="checkbox"/> Прогулка на свежем воздухе.	<input type="checkbox"/> Завтрак.	<input type="checkbox"/> Сон не менее 8 часов.	<input type="checkbox"/> Обед.	<input type="checkbox"/> Занятия спортом.	<input type="checkbox"/> Ужин.	<input type="checkbox"/> Душ, ванна.
Назир А.	1	1	1	3	1	1	1	1
Диана А.	1	1	1	1	1	2	1	1
Артемий Б.	1	2	1	1	1	1	1	1
Дарья Б.	1	1	1	1	1	2	1	1
Михаил В.			1			2	3	
Злата Г.	3	1	1	1	1	2	1	2

Денис Г.	1	1	1	1	1	2	1	2
Аэлиита Ж.	2	1	1	1	1	1	1	2
Олег К.	3	1	1	1	1	2	1	
Антон К.	2	1	1	1	1	1	1	1
Иван К.	1	2	1	3	1	2	1	1
Максим К.	1	2	1	1	1	1	1	2
Ольга К.	1	1	1	2	1	1	1	2
Полина К.	1	1	1	2	1	2	1	1
Михаил К.	2	1	1	1	1	1	1	2
Артем М.	3	1	1	2	1	1	1	2
Галина М.	1	1	1	1	1	2	1	2
Есения М.	1	1	1	1	1	1	1	2
Станислав М.	1	1	1	1	1	1	1	1
Марсель Н.	1	2	1	2	1	2	1	1
Максим П.	3	2	1	3	1	1	1	2
Анастасия С.	1	1	1	1	1	2	1	2
Евгений С.	2	1	1	2	1	1	1	1
Виктория Т.	1	2	1	1	1	2	1	1
Михаслав У.	2	1	1	2	1	1	1	2
Феликс Ф.	2	1	1	2	1	1	1	2
Вероника Ч.	1	1	1	1	1	2	1	1

Анна Ш.	1	1	1	2	1	2	1	1
---------	---	---	---	---	---	---	---	---

Имя ученика	Вопрос	10. Какие мероприятия по охране здоровья проводятся в классе? «1»-проводятся интересно; «2»-проводятся неинтересно; «3»- не проводятся:					
		<input type="checkbox"/> Уроки, обучающие здоровью.	<input type="checkbox"/> Спортивные соревнования.	<input type="checkbox"/> Классные часы о том, как заботиться о здоровье.	<input type="checkbox"/> Викторины, конкурсы, игры.	<input type="checkbox"/> Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье.	<input type="checkbox"/> Праздники на тему здоровья.
Назир А.		1	1	1	1	1	1
Диана А.		1	1	1	1	1	1
Артемий Б		1	1	1	1	1	1
Дарья Б.		1	1	1	1	1	1
Михаил В.		1			2		
Злата Г.		-	-	-	-	-	-
Денис Г.		3	1	1	1	1	1
Аэлита Ж.		1	1	1	1	1	1
Олег К.		1	1	3	1	1	2
Антон К.		1	2	1	2	3	3
Иван К.		1	2	1	2	1	2
Максим К.		1	1	1	1	3	3
Ольга К.		3	1	3	1	3	3
Полина К.		1	1	1	1	1	3
Михаил К.		1	1	1	1	1	1

Артем М.	1	1	1	1	1	3
Галина М.	1	1	1	1	1	1
Есения М.	1	3	1	1	3	3
Станислав М.	1	1	1	1	3	1
Марсель Н.	1	1	1	1	1	1
Максим П.	1	1	1	1	3	3
Анастасия С.	3	1	2	1	1	3
Евгений С.	1	1	2	1	1	2
Виктория Т.	1	1	1	1	1	1
Михаслав У.	1	2	2	1	1	3
Феликс Ф.	1	1	2	1	1	1
Вероника Ч.	1	1	1	1	1	1
Анна Ш.	1	1	1	1	1	1

Имя ученика	Вопрос	<i>11. Откуда ты узнаешь о том, как можно сохранить свое здоровье?</i>					<i>12. Саша и Вова спорят о том, какие продукты полезны для здоровья. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:</i>		
		<input type="checkbox"/> Из познавательных телепередач о здоровье	<input type="checkbox"/> От одноклассников	<input type="checkbox"/> На классных часах, посвященных теме «Здоровье»	<input type="checkbox"/> От родителей	<input type="checkbox"/> Из книг и журналов о здоровье	<input type="checkbox"/> От учителя	<input type="checkbox"/> Из интернета	<input type="checkbox"/> Саша: молоко, каша, творог, мясо, рыба, ягоды, овощи и фрукты.
Назир А.				✓				✓	

Диана А.			✓	✓		✓		✓	
Артемий Б	✓		✓	✓	✓			✓	
Дарья Б.	✓		✓	✓	✓			✓	
Михаил В.	✓		✓	✓	✓	✓		✓	
Злата Г.			✓					✓	
Денис Г.			✓			✓		✓	
Аэлига Ж.	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Олег К.	✓			✓	✓	✓	✓	✓	
Антон К.			✓	✓		✓		✓	
Иван К.	✓		✓	✓		✓		✓	
Максим К.			✓	✓		✓		✓	
Ольга К.	✓		✓	✓				✓	
Полина К.	✓		✓		✓	✓		✓	
Михаил К.	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Артем М.	✓		✓	✓		✓		✓	
Галина М.	✓		✓	✓		✓		✓	
Есения М.			✓	✓				✓	
Станислав М.			✓	✓		✓		✓	
Марсель Н.	✓		✓	✓	✓		✓	✓	
Максим П.			✓	✓	✓	✓		✓	
Анастасия С.			✓					✓	

Евгений С.	✓		✓	✓	✓	✓		✓	
Виктория Т.			✓					✓	
Михаслав У.			✓	✓		✓		✓	
Феликс Ф.	✓		✓	✓		✓		✓	
Вероника Ч.			✓	✓		✓		✓	
Анна Ш.	✓		✓	✓	✓	✓		✓	

Имя ученика	13. Что значит быть здоровым? Отметь тот ответ, который ты считаешь верным:									
	<input type="checkbox"/> Быть бодрым и активным	<input type="checkbox"/> Быть сонливым.	<input type="checkbox"/> Хорошо и спокойно спать.	<input type="checkbox"/> Просыпаться легко, ощущая бодрость после сна.	<input type="checkbox"/> Чувствовать постоянную усталость.	<input type="checkbox"/> Иметь красивую улыбку.	<input type="checkbox"/> Плохо спать.	<input type="checkbox"/> Иметь красивую осанку.	<input type="checkbox"/> Часто жаловаться на здоровье.	<input type="checkbox"/> Не иметь проблем со здоровьем.
Назир А.	✓									
Диана А.	✓		✓	✓		✓		✓		✓
Артемий Б.	✓		✓	✓		✓		✓		✓
Дарья Б.	✓		✓	✓		✓		✓		✓
Михаил В.	✓									
Злата Г.										✓
Денис Г.	✓									✓
Аэлиита Ж.	✓			✓						✓
Олег К.	✓				✓			✓		✓
Антон К.	✓			✓				✓		✓

Иван К.	✓		✓	✓		✓		✓		✓
Максим К.	✓		✓	✓		✓		✓		✓
Ольга К.	✓		✓	✓		✓		✓		✓
Полина К.										✓
Михаил К.	✓		✓	✓		✓		✓		✓
Артем М.	✓		✓	✓				✓		
Галина М.	✓		✓	✓		✓		✓		✓
Есения М.	✓			✓						✓
Станислав М.	✓		✓	✓		✓		✓		✓
Марсель Н.	✓		✓	✓		✓				✓
Максим П.	✓		✓	✓		✓		✓		✓
Анастасия С.	✓									
Евгений С.	✓		✓	✓						✓
Виктория Т.			✓			✓		✓		✓
Михаслав У.	✓		✓	✓				✓		✓
Феликс Ф.	✓		✓	✓		✓		✓		✓
Вероника Ч.	✓		✓	✓		✓		✓		✓
Анна Ш.	✓			✓		✓		✓		✓

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Интерпретация диагностики отношения учащихся начальных классов к ценности здоровья и здорового образа жизни

Вопрос	Ответ	Балл	Суммарный балл	Интерпретация
<b>Знание правил пользования средствами гигиены</b>				
1	Мыло	0	8	<b>6-8 баллов</b> – достаточная осведомленность; <b>4 балла</b> – недостаточная осведомленность; <b>0-2 балла</b> – незнание правил пользования средствами гигиены
	Зубная щетка	2		
	Мочалка	2		
	Зубная паста	0		
	Шампунь	0		
	Тапочки	2		
	Полотенце для тела	2		
<b>Осведомленность о правилах организации режима питания</b>				
2	Первое расписание	4		<b>4 балла</b> – ребенок осведомлен о правилах организации режима питания; <b>0 баллов</b> – не осведомлен.
	Второе расписание	0		
<b>Осведомленность о правилах гигиены</b>				
3	По вечерам	0	4	
	Утром и вечером	4		
	По утрам	0		

4	Перед чтением книги	0	10	<b>16-14 баллов</b> – высокий уровень осведомленности; <b>13-11 баллов</b> – удовлетворительный уровень; <b>10-0 баллов</b> – недостаточный уровень.
	Перед посещением туалета	2		
	После посещения туалета	2		
	Когда заправил постель	0		
	Перед едой	2		
	Перед прогулкой	0		
	После игры в баскетбол	2		
После игры с кошкой	2			
5	Каждый день	4		
	Два-три раза в неделю	2		
	Один раз в неделю	0		
<b>Осведомленность о правилах оказания первой помощи</b>				
6	Положить палец в рот	0		<b>4-6 баллов</b> – ребенок осведомлен о правилах оказания первой помощи; <b>0 баллов</b> – не осведомлен.
	Подставить палец под кран с холодной водой	0		
	Помазать ранку йодом	4		
	Помазать вокруг ранки	6		
<b>Личностная ценность здоровья</b>				

7	Иметь много денег	0	7	<b>6-7 баллов</b> – высокая личностная значимость здоровья; <b>4-5 баллов</b> – недостаточная; <b>3-1 балла</b> – низкая.
	Много знать и уметь	1		
	быть здоровым	2		
	Быть самостоятельным	2		
	Иметь интересных друзей	0		
	Быть красивым и привлекательным	0		
	Иметь любимую работу	1		
	Жить в счастливой семье	2		
<b>Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья</b>				
8	Регулярные занятия спортом	2	6	<b>6 баллов</b> – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья; <b>4 балла</b> – недостаточное понимание; <b>2-0 балла</b> – отсутствие понимания.
	Хороший отдых	0		
	Знания о здоровье	2		
	Хорошая экология	0		
	Хороший врач	0		
	Средства для питания	0		
	Выполнение правил ЗОЖ	2		
<b>Соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни</b>				

9	<p>Утренняя зарядка, пробежка</p> <p>Завтрак</p> <p>Обед</p> <p>Ужин</p> <p>Прогулка на свежем воздухе</p> <p>Сон не менее 8 часов</p> <p>Занятия спортом</p> <p>Душ, ванна</p>	<p>За каждый ответ «1» - 2 балла;</p> <p>«2» - 1 балл;</p> <p>«3» - 0 баллов</p>	14	<p><b>14-16 баллов</b> – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ;</p> <p><b>9-13 баллов</b> – неполное соответствие;</p> <p><b>8-0 баллов</b> – несоответствие.</p>
<b>Оценка учащимися личностной значимости мероприятий, проводимых в школе для формирования здорового образа жизни</b>				
10	<p>Уроки, обучающие здоровью</p> <p>Классные часы о здоровье</p> <p>Показ фильмов</p> <p>Спортивные соревнования</p> <p>Викторины, конкурсы, игры</p> <p>Праздники</p>	<p>За каждый ответ «1» - 2 балла;</p> <p>«2» - 1 балл;</p> <p>«3» - 0 баллов</p>	12	<p><b>10-12 баллов</b> – высокая значимость мероприятий, проводимых в школе;</p> <p><b>6-9 баллов</b> – недостаточная значимость;</p> <p><b>5-0 баллов</b> - низкая значимость.</p>
<b>Оценка инициативности и активности в овладении знаниями о способах сохранения здоровья</b>				

11	Из познавательных телепередач о здоровье	2	8 баллов	<p><b>8-6 баллов</b> – высокий самостоятельно узнавать о способах сохранения здоровья</p> <p><b>5 баллов</b> – средний уровень самостоятельности получения знаний о способах сохранения здоровья.</p> <p><b>3-0 баллов</b> – низкий уровень.</p>
	От одноклассников	0		
	На классных часах, посвященных теме «Здоровье»	1		
	От родителей	1		
	Из книг и журналов о здоровье	2		
	От учителя	1		
	Из интернета	1		
<b>Понимание различных влияний на здоровье</b>				
12	молоко, каша, творог, мясо, рыба, ягоды, овощи и фрукты.	4		<p><b>4 балла</b> – ученик осведомлен о полезных продуктах питания.</p> <p><b>0 баллов</b> – не осведомлен.</p>
	сладкая газировка, чипсы, пирожные, шоколадные батончики.	0		
<b>Оценка представлений о том, что значит быть здоровым</b>				

13	Быть бодрым и активным.	1	<b>6 баллов</b>	<b>6 – 4 балла – высокий уровень</b> <b>3 – 0 баллов – низкий уровень</b>
	Быть сонливым.	0		
	Хорошо и спокойно спать.	1		
	Просыпаться легко, ощущая бодрость после сна.	1		
	Чувствовать постоянную усталость.	0		
	Иметь красивую улыбку.	1		
	Плохо спать.	0		
	Иметь красивую осанку.	1		
	Часто жаловаться на здоровье.	0		
	Не иметь проблем со здоровьем.	1		

*Комплекс утренней гимнастики без предметов.*

I. Разминка.

1. Ходьба и ее разновидности (с высоким подниманием коленей, руки на поясе; ходьба в полуприседе, руки в стороны; ходьба с поочередными наклонами туловища в сторону, руки в стороны.)

2. Бег.

II. Упражнения.

1. «Посчитаем пальчики».

2. «Покачаем ручками».

И. п. – ноги на ширине плеч параллельно, руки внизу, отведены назад.

1-4 – раскачивание рук вперед-назад, поднимая их все выше и выше (5-6 р.).

3. «Погреемся».

И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладонями кверху.

1 – со словами «раз» поворот туловища влево, руками обхватить себя за плечи (ноги с места не сводить).

2 – повернуться прямо, руки в стороны – вдох ( 3 раза в каждую сторону).

4. «Стройные березки».

И. п. – о.с.

1-2 – подняться на носки, поднять руки через стороны вверх, посмотреть на них.

3-4 – опуститься на всю ступню, руки через стороны вниз (3-4 раза).

5. «Веселый мячик».

И. п. – о.с., руки на поясе.

На 8 счетов прыжки на месте, легко на носках.

На 8 счетов – ходьба на месте.

III. Заключительная часть.

1. Ходьба на месте.

### ***Комплекс утренней гимнастики «Силачи».***

I. Ходьба.

1. Ходьба друг за другом, свободно размахивая руками.
2. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе.
3. Ходьба с возвращением на места.

II. Упражнения.

1. «Покажем, какие мы сильные».

И. п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки, смотреть прямо.

1 – руки в стороны, пальцы выпрямить, ладони вниз;

2 – с напряжением, руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки (10-12 раз);

2. «Тук – тук».

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-3 – наклониться вперед, со словами «тук-тук» постучать правым кулачком о левый;

4 – выпрямиться, руки на пояс, хорошо прогнуться – вдох;

При повторении левым кулачком постучать о правый (4-6 раз);

III. Успокаивающая ходьба.

1. Ходьба на месте.

### ***Упражнения для утренней гимнастики.***

1) Стали мы ученика,

*(шагаем на месте)*

Соблюдаем режим сами:

*(хлопки в ладоши)*  
Утром мы, когда проснулись,  
*(прыжки на месте)*  
Улыбнулись, потянулись.  
*(потягивание)*  
Для здоровья, настроенья  
*(повороты туловища влево-вправо)*  
Делаем мы упражненья:  
*(рывки руками перед грудью)*  
Руки вверх и руки вниз,  
*(рывки рука поочередно вверх-низ)*  
На носочки поднялись.  
*(поднялись на носочки)*  
То присели, то прогнулись  
*(присели, нагнулись)*  
И опять же улыбнулись.  
*(хлопки в ладоши)*  
А потом мы умывались,  
*(потянулись, руки вверх – вдох-выдох)*  
Аккуратно одевались.  
*(повороты туловища влево-вправо)*  
Завтракали не торопясь,  
*(приседания)*  
В школу, к знаниям, стремясь.  
*(шагаем на месте)*

*Подвижные игры и игры с дидактической направленностью.*

**1. Игра «Физкульт-привет!»**

*Содержание:* Ведущий выбирает двоих детей – «две лягушки», которые становятся в центре круга. Они читают слова, все остальные дети за ними повторяют, имитируя движения:

На болоте две подружки, две зеленые лягушки

Утром рано умывались, полотенцем растирались,

Ножками топали, ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет

Всем друзьям физкульт-привет!

Затем на счет «1-2-3» все бегут в рассыпную, а «лягушки» догоняют. Те, кого догнали «лягушки», становятся на их место. Игра продолжается.

**2. Игра «День и ночь».**

*Содержание:*

Друг за дружкой чередой

Мирно ходят брат с сестрой.

Братец будит весь народ,

А сестра – наоборот –

Спать немедленно зовет.

*(День и ночь)*

Считалкой выбирают два игрока «День» и «Ночь», которые по очереди ведут игру.

Пока гуляет «День» – все резвятся, прыгают, бегают. Но как только наступает «Ночь» - все замирают и засыпают. Кто не выстоял без движения – выбывает из игры.

### **3. Игра «Шишки, желуди, орехи».**

*Содержание:* Играющие рассчитываются по три. Первые номера – шишки, вторые – желуди, третьи – орехи. Каждая тройка (шишки, желуди, орехи) берет за руки, образуя кружок. Водящий стоит в середине площадки. Руководитель кричит: «Шишки!» и все играющие, названные шишками, должны поменяться местами, а водящий в это время старается занять любое освободившееся место. Если он сумеет это сделать, то становится шишкой, а оставшийся без места – водящим. В игре можно подавать команду: «Шишки, желуди, орехи!», тогда все игроки должны поменяться местами.

*Упражнения для физкультпауз на уроках*

<p>1. Мы устали, засиделись,          Нам размяться захотелось.          Отложили мы тетрадки,          Приступили мы к зарядке          То на стену посмотрели,          То в окошко поглядели.          Вправо, влево, поворот,          А потом наоборот          Приседанья начинаем,          Ноги до конца сгибаем.          Вверх и вниз, вверх и вниз,          Приседать не торопись!          И в последний раз присели,          А теперь за парты сели.</p>	<p><i>Одна рука вверх, другая вниз,          рывками менять руки          Повороты корпусом</i></p> <p><i>Приседания</i></p> <p><i>Дети садятся на свои места</i></p>
<p>2. Раз - подняться, потянуться,          Два - нагнуться, разогнуться,          Три - в ладоши, три хлопка,          Головою три кивка.          На четыре - руки шире,          Пять - руками помахать,          Шесть - на место тихо сесть.</p>	<p><i>Дети выполняют движения, следуя          за словами.</i></p>

***Упражнения для предупреждения зрительного утомления использовать комплекс упражнений.***

*И.п.* – сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперёд, к крышке стола - выдох. Повторить 5-6 раз.

*И.п.* – сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки руками, крепко зажмурить глаза. При закрытых глазах открыть веки, затем открыть глаза. Повторить 4 раза.

*И.п.* – сидя, руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в *И.п.* Повторить 4-5 раз.

*И.п.* – сидя руки вперёд, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимать головы, руки опустить (выдох). Повторить 5-6 раз.

***Физкультпауза для снятия утомления с плечевого пояса и рук***

1. *Исходное положение* – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Правую руку вперед, левую вверх. 3–4. Переменить положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед.

2. *Исходное положение* – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–2. Свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3–4. Локти отвести назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. *Исходное положение* – сидя. 1–2. Поднять руки через стороны вверх. 3–4. Сжать кисти рук в кулак. Разжать кисти рук. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

**Классный час «Ты и твое здоровье», 3 Г класс.**

**Тема:** Ты и твое здоровье.

**Цель:** формирование здорового образа жизни учащихся; формирование представлений о способах и приемах самостоятельного сохранения здоровья.

**Задачи:**

1. Формировать представление об организме, как о сложной, слаженно действующей системе.
2. Обеспечить усвоение способов и приемов самостоятельного сохранения здоровья.
3. Воспитывать осознанное отношение к сохранению и улучшению своего здоровья.

Оборудование: компьютер, проектор, презентация.

Видеоряд: м/ф «Ох и Ах».

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся
1. Организационные моменты.	-Здравствуйте, ребята, садитесь. - Тема нашего занятия «Ты и твое здоровье». - Ребята, скажите, что такое <i>здоровье</i> ?	Приветствуют учителя стоя.

	<p>- Вы правы. Согласно ВОЗ: «Здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия". Здоровье – это одно из главных ценностей человека. Хорошее здоровье важно для каждого человека.</p> <p>- Как вы думаете, каких правил нужно придерживаться, чтобы быть здоровыми?</p> <p>- Я составила дома правила здоровья. Посмотрите на слайд, прочитаем правила вместе. Кто-то, может быть, не согласен с ними?</p> <p><i>Правила здоровья:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соблюдение режима дня.</li> <li>2. Утренняя зарядка.</li> <li>3. Соблюдение режима питания.</li> <li>4. Правильно питание.</li> <li>5. прогулки на свежем воздухе.</li> <li>6. Занятия спортом.</li> <li>7. Сон не менее 8 часов.</li> </ol> <p>- В течение занятия мы ответим на вопрос: <i>Что ты можешь сделать для своего здоровья.</i></p>	<p>- Это когда у человека ничего не болит, когда человек себя хорошо чувствует.</p> <p>- Соблюдать режим дня. Правильно питаться. Заниматься спортом и т.д.</p> <p>Читают правила вместе.</p>
<p>2. Основной этап.</p>	<p>-Хотите ли вы разобраться, почему и зачем так важно соблюдать эти правила?</p> <p>-Здоровье – самое замечательное состояние нашего организма. Когда мы с вами здоровы, чувствуем себя хорошо, мы спокойны. Учеба и работа доставляют нам удовольствие. Мы легко занимаемся спортом и с радостью развлекаемся. Сохранение и укрепление здоровья – дело каждого человека. Мы отправимся в путешествие по станциям.</p> <p>- Займите свои места. Сядьте поудобнее. Мы отправляемся.</p>	<p>-Да.</p> <p>- Да, нужно. Чтобы знать, что у него заболело, что лечить.</p>

	<p><i>Первая станция «Осанка - стройная спина»</i></p> <p>-Посмотрите, как вы сидите? Все ли вы правильно сидите?</p> <p>- От чего зависит правильность посадки?</p> <p>-На этой станции мы поговорим о том, от чего зависит правильная осанка, для чего служит скелет человека.</p> <p>- Для чего служит скелет человека?</p> <p>- Правильно. Скелет и мышцы человека обеспечивают определенное положение тела человека в пространстве – осанку и его подвижность.</p> <p>- Ребята, как вы думаете, что портит нашу осанку?</p> <p>- Какие правила надо соблюдать, чтобы осанка была правильной, хорошей?</p> <p>-Что нужно делать, чтобы мышцы были в тонусе, а кости крепкими?</p> <p>- Не забывайте о правилах осанки, сядьте правильно, покажите мне свою осанку.</p> <p>-Отгадайте загадку. «Два братца через дорогу живут, а друг друга не видят»</p> <p><i>Следующая станция «Глаза – главные помощники человека».</i></p> <p>- Как вы думаете, кто из животных самый зоркий?</p> <p>- Хорошо известно, что самое острое зрение у орла. Ночью лучше всех видит сова. Человек не такой зоркий, как орёл. И в темноте он не видит как сова. Но глаза являются главными помощниками человека. Девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органа зрения. Нагрузка на глаза огромная, а отдыхают они только во сне. Мы с вами знаем, что нужно делать, чтобы сохранить хорошее зрение?</p> <p>- Посмотрите на экран, сделаем гимнастику для глаз.</p>	<p>- Да, нет.</p> <p>-От красивой осанки.</p> <p>- Скелет человека служит внутренней опорой тела человека и защищает внутренние органы от повреждений.</p> <p>- Неправильная посадка за партой; ношение тяжестей в одной руке и т. д.</p> <p>- Сидеть правильно, прямо; носить тяжести в двух руках или за спиной и т. д.</p> <p>- Заниматься спортом, вести активный образ жизни, правильно питаться.</p> <p>- Глаза.</p> <p>- Орел, кошка, сова.</p> <p>- Умываться по утрам.</p> <p>-Смотреть телевизор не более 1-1,5 часов в день, Сидеть не ближе 3 м от телевизора, Не читать лёжа.</p>
--	---	--

	<p>(Включить презентация – гимнастика для глаз)</p> <p>- Хорошо. Перемещаемся на следующую станцию. <i>«Дыхательная гимнастика».</i></p> <p>- Вы знаете, как правильно дышать?</p> <p>- Правильно. Важное условие правильного дыхания - дышать носом. Дыхание ртом более поверхностное, организм получает меньше кислорода. Очень важно учиться правильно дышать. Что значит правильно дышать?</p> <p>- Сделаем небольшую дыхательную гимнастику. Шарик. Представьте, что вы воздушные шарики. На счёт: один, два, три, четыре, -делаете четыре глубоких вдоха и задерживаете дыхание. Затем на счёт 1-8 медленно выдыхаете.</p> <p>-Отправляемся дальше. <i>Станция «Чтобы уши слышали».</i></p> <p>- Прикройте, пожалуйста, глаза руками. Я буду говорить слова, а вы внимательно слушайте меня и повторяйте то, что я сказала. Шепотом произносит слова.</p> <p>- Пять, зима, снег, учитель, десять.</p> <p>- Молодцы, все повторили, все услышали. А благодаря чему, вы меня так хорошо слышали?</p> <p>- Слух большая ценность для человека. Давайте подумаем, что нужно делать, чтобы сберечь органы слуха.</p> <p>-Отгадайте загадку и узнайте название следующей станции. У одной матери — Пять детей, Все дети разные, Все к матери привязаны. Руки наши труженицы. <i>Станция «Рабочие инструменты человека».</i></p> <p>-Почему станция так называется? Человек своими руками</p>	<p>Выполняют упражнения.</p> <p>- Да, носом.</p> <p>- Глубоко, ровно, ритмично, увеличивать объём каждого вдоха, уметь распределять воздух во время разговора, чтения. Дышать носом, тогда холодный воздух будет согреваться. Дышать чистым воздухом. Выполнять дыхательные упражнения. Делают гимнастику.</p> <p>Закрывают глаза.</p> <p>Повторяют за учителем.</p> <p>- Пять, зима, снег, учитель, десять.</p> <p>- Потому что у нас хорошо слышат уши.</p> <p>- Они не слышали друг друга.</p> <p>- Защищать уши от сильного шума. Защищать уши от ветра. Не ковырять в ушах. Правильно чистить уши и мыть каждый день.</p>
--	--	--

	<p>может сделать столько прекрасных дел. И чтобы они не уставали, были хорошими нашими помощниками нужно о них заботиться. Как?</p> <p>- Правильно. Сейчас мы сделаем физминутку. Встаньте со своих мест.</p>	<p>- Рука.</p> <p>-Мы все желаем с помощью рук. Они как инструменты с помощью которых можно что-нибудь собрать или разобрать.</p> <p>- Нужно чаще мыть их с мылом.</p> <p>Регулярно стричь ногти.</p> <p>Делать зарядку.</p>
Физминутка.	<p>1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Правую руку вперед, левую вверх. 3–4. Переменить положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед.</p> <p>2. Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–2. Свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3–4. Локти отвести назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.</p> <p>3. Исходное положение – сидя. 1–2. Поднять руки через стороны вверх. 3–4. Сжать кисти рук в кулак. Разжать кисти рук. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.</p>	Повторяют за учителем.
Основная часть.	<p><i>Станция «Чистота - залог здоровья»</i></p> <p>- Сейчас посмотрим мультфим Вы смотрите и попробуйте ответить на вопрос, какие герои этого мультфильма, почему? Может кто-то знает как он называется?</p> <p>- Помните мой вопрос. Какие герои? Почему?</p> <p>- Правильно, на состояние нашего здоровья влияет все, и то, как мы соблюдаем чистоту. Значит, следует делать уборку. А уже от нашего самочувствия зависит наше настроение.</p>	<p>Смотрят.</p> <p>- Ах - жизнерадостный, веселый, Ох – унылый, вялый, уставший. Ох – мало двигается, лежи под одеялом, у него грязно дома. Ах – подвижный, не сидит на месте, наводит чистоту дома и на улице.</p>

	<p>- Соблюдаете дома чистоту? Убираете комнату?  <i>Станция «Здоровое питание».</i>          Не секрет, оттого, что и как мы едим, зависит наше самочувствие.          Пища - главный источник энергии, благодаря которой мы можем плодотворно жить и работать.          Питание и хорошее самочувствие – две стороны одной медали. Мы не можем нормально работать, учиться, заниматься спортом или любым другим делом, когда организму не хватает белков, витаминов или микроэлементов. Ребята, а вы знаете полезные продукты? Назовите наиболее полезные продукты питания.          Правильно.          - Наше путешествие подошло к концу.</p>	<p>-Да, нет. Часто.           - Овощи, фрукты, молоко, яйца, печень, рыба, особенно морская</p>
Итог урока.	<p>- По каким станциям мы путешествовали?          - Какие способы и приемы сохранения здоровья вспомнили? Какие узнали?          От чего зависит наше хорошее самочувствие?          Спасибо за урок.</p>	<p>Перечисляют станции.          Ответы детей.</p>

**Классный час «Что ты можешь сам сделать для своего здоровья?», 3 Г класс.**

**Тема:** Что ты можешь сам сделать для своего здоровья.

**Цель:** закрепить знания детей о способах сохранения здоровья.

**Задачи:**

1. Обеспечить усвоение способов и приемов самостоятельного сохранения здоровья.
2. Уточнить знания о факторах, влияющих на здоровье: питание, чистота и гигиена, режим дня, спорт.
3. Воспитывать осознанное отношение к сохранению и улучшению своего здоровья.

Оборудование: компьютер, проектор, презентация.

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся
1. Организационные момент.	<p>-Здравствуйте, ребята, садитесь.</p> <p>- Сегодня на уроке мы будем работать по группам. Вспомните правила работы в группе. Посмотрите на слайде памятку. Прочитайте ее. (на слайде памятка)</p> <p>- Чтобы узнать, о чем мы будем говорить на уроке, отгадайте кроссворд. На парте в каждой группе лежат по два вопроса, ответьте на них, потом мы впишем ваши ответы в кроссворд.</p> <p>- Какое ключевое слово получилось?</p> <p>- Тема нашего занятия «Ты и твое здоровье».</p> <p>-Сегодня на уроке мы ответим на вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что такое здоровье?</li> <li>2. Что необходимо делать, чтобы быть здоровым.</li> </ol> <p>- Ребята, скажите, что такое <i>здоровье</i>?</p> <p>- Вы правы. Согласно Всемирная организация Здравоохранения: «Здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия". Здоровье – это одно из главных ценностей человека его нужно беречь. Хорошее здоровье важно для каждого человека.</p>	<p>Приветствуют учителя стоя.</p> <p>Выполняют задание. Проверяют задание.</p> <p>- Здоровье.</p> <p>- Это когда у человека ничего не болит, когда человек себя хорошо чувствует.</p>
2. Основной этап.	- Посмотрите на доску, что на ней изображено?	

	<p>- Опишите его? Как он выглядит?</p> <p>- Какими словами мы можем охарактеризовать здорового человека?</p> <p>-Правильно. Что нужно сделать в первую очередь, чтобы построить красивый и крепкий дом?</p> <p>- Фундамент, это основа дома.</p> <p>- А что нужно делать человеку, чтобы быть здоровым?</p> <p>-Правильно, сегодня на уроке, мы будем закладывать кирпичики знаний в фундамент нашего общего дома под названием «Здоровье», т. е. узнаем способы сохранения нашего здоровья.</p> <p><i>К доске крепится 1 кирпичик – СОБЛЮДАЙ ЧИСТОТУ И ГИГИЕНУ.</i></p> <p><i>-Первый кирпичик нашего фундамента, прочитайте как он называется.</i></p> <p>-Что такое личная гигиена?</p> <p>-Гигиена — это умение ухаживать за своим телом. С медицинской точки зрения гигиена — наука о поддержании здоровья и здоровой жизнедеятельности.</p> <p>- Какие средства личной гигиены вы знаете? Почему они так называются?</p> <p>- Скажите, каких правил гигиены вы придерживаетесь?</p> <p>-Посмотрите на слайд, давайте прочитаем эти правила.</p> <p>- Соблюдаете дома чистоту? Убираете комнату?</p> <p>- Ученые считают, что от чистоты дома зависит наше здоровье. Есть такое понятие как гигиена дома. Скажите, что нужно делать, чтобы дома было чисто и безопасно для вашего здоровья?</p> <p><i>К доске крепится 2 кирпичик – СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ.</i></p>	<p>-Большой, красивый, крепкий.</p> <p>- Сильный, красивый, активный, жизнерадостный.</p> <p>-Нужно сделать фундамент.</p> <p>- Соблюдать режим дня. Правильно питаться. Заниматься спортом и т.д.</p> <p>Читают.</p> <p>-Это те действия, которые мы выполняем, чтобы поддержать наше тело в чистоте, быть здоровым.</p> <p>- Мыло, зубная щетка, зубная паста, полотенце, мочалка.</p> <p>- Моем руки перед едой, чистим зубы по утрам, принимаем душ.</p> <p>Читают</p> <p>Ответы детей.</p> <p>-Нужно протирать пыль, мыть пол, проветривать комнату.</p>
--	--	---

	<p>- Что такое режим дня?  -Режим дня – это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека.  - Предлагаю выполнить задание. У вас на партах лежит листочки, на которых написан режим дня, прочитайте его. Правильно ли он составлен?  -Расставьте рядом цифры так, чтобы получился правильный режим дня.  <i>Проверка выполненного задания.</i>  - Выполнение режима дня является одним из важных правил здорового образа жизни. Режим дня детей и подростков способствует нормальному развитию, укреплению здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине.</p>	<p>- Это определенный распорядок дня.   Читают.  -Нет.  Выполняют задание.</p>
Физминутка.	<p>-Повторяйте за мной.  Раз подняться, потянуться.  Два – согнуться, разогнуться.  Три – в ладоши три хлопка,  Головою три кивка.  На четыре – руки шире,  Пять – руками помахать,  Шесть – за парту тихо сесть.  -Присаживайтесь.</p>	<p>Повторяют за учителем.  Садятся на места.</p>
Основная часть.	<p>К доске крепится 3 кирпичик – ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ.  - В режиме дня большое место занимает время, отведенное на питание.  - Зачем человек ест?  - Пища - главный источник энергии, благодаря которой мы можем плодотворно жить и работать.  Питание и хорошее самочувствие – две стороны одной медали. Мы не можем нормально работать, учиться, заниматься спортом или любым другим делом, когда</p>	<p>-Чтобы получать энергию. Быть сильным и бодрым.</p>

	<p>организму не хватает белков, витаминов или микроэлементов.</p> <p>- Сколько раз в день нужно питаться?</p> <p>- Нужно стараться есть в одно и тоже время. Организм привыкает к определенному режиму, и тогда пища лучше усваивается.</p> <p>Утром перед школой надо обязательно завтракать. Чтобы на уроках быть внимательным и старательным.</p> <p>Ужинать надо не позднее, чем за 2 часа перед сном.</p> <p>Наедаться прямо перед сном очень вредно.</p> <p>- Какой должна быть пища?</p> <p>- Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.</p> <p>- Ребята, а вы знаете полезные продукты?</p> <p>-Эти продукты являются источниками необходимых для нашего организма витаминов.</p> <p>- Я раздам каждой группе стихи про витамины. Вы прочитайте его и выберите одного человека от группы, который сможет рассказать, чем для чего нужен этот витамин, и об источнике этого витамина.</p> <p>- А в нашем фундаменте появляется <i>4 кирпичик – ПОДРУЖИСЬ СО СПОРТОМ.</i></p> <p>-Почему важно заниматься спортом?</p> <p>-Недаром день здорового человека должен начинаться с зарядки.</p> <p>-Кто из вас делает по утрам гимнастику, зарядку?</p> <p>- 30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуливаетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол, просто это должно быть каждый день. Недаром говорят: “Здоровье – футляр</p>	<p>-Четыре-пять раз в день.</p> <p>-Пища должна быть полезной.</p> <p>-Овощи, молоко, фрукты, каша.</p> <p>Выполняют задание. Проверяем задание.</p> <p>-Потому что, занимаясь спортом мы укрепляем свое здоровье.</p> <p>Ответы детей.</p>
--	--	---

	красоты”. Будешь заниматься спортом – будешь красивым. По мнению ученых, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни!	
Итог урока.	-Что мы делали на уроке? -Мы накапливали знания о способах сохранения здоровья. Все ли способы мы назвали? Какие еще есть? -Чем больше способов сохранения здоровья вы знаете и главное следуете им, тем крепче будет ваше здоровье.	Ответы детей.  -Не все. Еще нужно отказаться от вредных привычек, нужно гулять на свежем воздухе, беречь глаза и т.д.

### **Классный час «Строение тела человека», 3 Г класс.**

**Тема:** Строение тела человека.

**Цель:** систематизировать знания детей о внутреннем и внешнем строении тела человека.

**Задачи:**

4. Уточнить представления о внешнем облике человека, частях тела.
5. Актуализировать и закрепить знания об органах чувств, их функциях.
6. Формировать представление о внутреннем строении человека.
7. Воспитывать осознанное отношение к сохранению и улучшению своего здоровья.

Оборудование: компьютер, проектор, презентация (схема тела человека, схема строения тела человека с внутренними органами).

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся
1. Организационные момент.	<p>-Здравствуйте, ребята, садитесь.                      - Сегодня мы с вами будем исследовать внешнее и внутреннее строение человека. В этом нам поможет Костя Косточкин, знаток анатомии.                      (слайд с изображением К.К.)</p>	Приветствуют учителя стоя.
2. Основной этап.	<p>-А знаете ли вы, что такое <i>анатомия</i>?                      (Если кто-то скажет, что знает, спросить).                      - Анатомия — это наука о формах и строении органов, систем органов и человеческого организма.                      -Ребята, посмотрите друг на друга и скажите, как устроено тело человека снаружи?                      Высокие, низкие, далекие, близкие,                      Гиганты, гномы, малыши,                      Слабыши и крепыши,                      Блондины, брюнеты, шатены,                      И всякие аборигены,                      И папы, и мамы, и дети –                      Роднее их нет на свете.                      Все вроде разные на вид,                      Но есть у каждого – руки, и ноги, и рот,                      Два уха, два глаза и нос.</p> <p>- Но какими бы мы небыли разными, все равно похожи своим телосложением. Ребята давайте вспомним еще раз, из каких частей состоит тело человека.                      (На лайде изображение: внешнее строение тела человека).</p>	<p>-Да. Нет.                      Ответы детей.</p> <p>-Голова, руки, ноги, шея, спина.</p> <p>Говорит слова и показывает названную часть туловища.</p>

	<p>- Итак, к внешнему строению человека относятся следующие части тела: голова (погладьте себя по голове) (Ведется работа с макетом человека).  Погладьте себя по шее.</p> <p>- Встаньте и покажите на себе туловище. Его верхнюю часть грудь. Нижнюю часть живот, погладьте по часовой стрелке животик. Повернитесь к соседу спиной пусть он вас погладит по спинке, а затем вы погладите спинку соседа.</p> <p>- Садитесь. Покажите на силуэте в тетради туловище, его части грудь, живот и спину.</p> <p>- Давайте ручками похлопаем в ладошки, ручки вверх и покрутите ими, это верхние конечности.</p> <p>- Тихонечко потопайте ножками, это нижние конечности. Покажите на силуэте верхние конечности (руки), нижние конечности (ноги).</p> <p>-Ребята, а есть у нас удивительные органы, помогающие познавать мир. Как они называются?</p> <p>- Правильно. Сколько органов чувств у человека?</p> <p>- Вспомним, за что отвечает каждый орган.  (На слайде органы чувств: ухо, глаза, язык, нос, кожа(руки)).</p> <p>- Есть четыре помощника 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.</p>	<p>Выполняют действия, следуя словам учителя.</p> <p>- Органы чувств.</p> <p>- У человека 5 органов чувств.</p> <p>- Уши нужны, чтобы слышать, глаза, чтобы видеть. С помощью языка мы ощущаем вкус пищи. Носом чувствуем запахи. Кожей осязаем.</p>
Физминутка.	<p>И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к крышке стола - выдох. Повторить 5-6 раз.</p> <p>И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки</p>	Повторяют за учителем.

	<p>руками, крепко зажмурить глаза. При закрытых глазах открыть веки, затем открыть глаза. Повторить 4 раза.</p> <p>И.п. – сидя, руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в И.п. Повторить 4-5 раз.</p> <p>И.п. – сидя руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимать головы, руки опустить (выдох). Повторить 5-6 раз.</p>	
<p>Основная часть.</p>	<p>- А теперь замрем и прислушаемся к своему организму. Что еще вы чувствуете и слышите.</p> <p>- У человека есть еще один важный орган, который, как и сердце работает без перерыва. Без воздуха человек может прожить совсем недолго. Человеку нужно все время вдыхать и выдыхать воздух.</p> <p>- Что это за орган? (Изображение на схеме)</p> <p>- А где располагаются лёгкие?</p> <p>-Легкие похожи на две розовые губки Возьмите у себя на столе губки в руки. Когда мы выдыхаем – легкие сжимаются, когда вдыхаем – легкие наполняются воздухом и расправляются. Ребята во время вдоха мы вдыхаем определенное количество воздуха. У всех оно разное и зависит от объема легких. У взрослых он больше, а у детей меньше.</p> <p>- Хотите посмотреть какой объем легких у вас. В этом нам поможет воздушный шарик. Наберите побольше воздуха в легкие, а затем выдохните его в воздушный шарик и сразу зажмите.</p> <p>- Теперь мы знаем у кого какой объем легких.</p> <p>- Ребята положите руку на грудную клетку, как я. Давайте</p>	<p>- Мы слышим свое дыхание.</p> <p>- Легкие. Это легкие у человека их два.</p> <p>- В грудной клетке</p> <p>(Дети выполняют задание)</p> <p>- Да.</p>

	<p>тихонечко посидим и прислушаемся к себе. Чувствуете, как внутри что-то стучит? Что же это такое?</p> <p>- Правильно. Увидеть его мы не можем, но можем услышать, если приложим руку к грудной клетке, как только что сделали. (Изображение сердца).</p> <p>- Сердце человека размером чуть больше его кулака. Сожмите свой кулачок, и мы увидим, у кого какое сердце. Это размер вашего сердца. Приложите его к груди слева. Здесь бьется ваше сердце. Сжимайте и разжимайте кулачек. Сердце неутомимый мотор, оно непрерывно гонит в сосуды кровь и заставляет ее обегать все тело. За 1 минуту сердце перегоняет 4-5 литров крови.</p> <p>- Чтобы организм человека хорошо работал, все должны питаться. Каждый день человек употребляет пищу. Из тарелки пища попадает в ложку и отправляется в рот. Отсюда и начинается удивительное путешествие пищи.</p> <p>- Кто мне расскажет об этом путешествии.</p> <p>- Все, что попало в рот должно впитаться в кровь. Этим занимаются органы «внутренней кухни». Главное отделение – желудок. Он находится в верхней части живота, под ребрами с левой стороны. (Изображение желудка).</p> <p>В желудке пища переваривается и превращается в питательные вещества, полезные нашему телу.</p> <p>- В желудке пища перерабатывается наполовину. А потом отправляется в длительное путешествие по извилистому лабиринту кишечника. Из желудка пища попадает в кишечник, откуда в виде остатков естественным образом выходит наружу. Кишечник тянется почти на 8 метров (Изображение кишечника).</p>	<p>- Это сердце. Сердце очень важный орган.</p> <p>Ответы детей.</p> <p>(Практическая работа. Растягиваем шнур длиной 8 метров)</p>
--	---	---

	<p>- Как же такой длинный кишечник помещается в таком маленьком животе?</p> <p>- У желудка есть соседка. Посмотрите, что это? (Изображение печени).</p> <p>-Она живет с правой стороны от желудка в верхней части живота и помогает переваривать пищу.</p> <p>- А знаете ли вы, что называют – главным командным пунктом организма?</p> <p>- Правильно. (Изображение мозга).</p> <p>- Всеми нашими чувствами, мыслями, движениями управляет мозг. Он работает даже во время сна. Где расположен мозг?</p> <p>-Правильно.</p>	<p>- Он свернут так плотно, что целиком помещается в животе.</p> <p>- Печень.</p> <p>-Это мозг.</p> <p>-Внутри головы.</p>
Итог урока.	<p>-Давайте перечислим и покажем на схеме все внутренние органы. Внешние органы.</p> <p>- Теперь вы видите, что человеческий организм очень сложный и все в нем взаимосвязано.</p> <p>- Кто знает, что нужно организму, чтобы человек был здоров, рос и развивался?</p> <p>- Знать строение нашего тела, значит знать самих себя. Чем больше вы узнаете о себе, тем лучше.</p>	<p>Ответы детей.</p> <p>-Правильно питаться, соблюдать гигиену, заниматься спортом и др.</p>