

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт менеджмента и права  
Кафедра экономики и менеджмента

**Формирование здорового образа жизни детей младших  
школьников**

Выпускная квалификационная работа  
по направлению подготовки: «44.03.01-Педагогическое образование»,  
профиль  
«Педагогика общего образования»

Квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав. кафедрой:  
д-р.пед.наук, профессор  
\_\_\_\_\_ С.Л. Фоменко  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Исполнитель:  
Туринцев Виталий Владимирович,  
обучающийся БП-53z группы  
\_\_\_\_\_

Руководитель ОПОП  
\_\_\_\_\_ Н.И. Мазурчук  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Научный руководитель:  
Давыдова Н.Н. кандидат технических  
наук, доцент кафедры экономики и  
менеджмента  
\_\_\_\_\_

Нормоконтролёр:  
Специалист по УМР  
\_\_\_\_\_ Н.В. Бутакова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Екатеринбург 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ....	7
1.1. Здоровье и здоровый образ жизни человека, его актуальность .....	7
1.2. Педагогические условия формирования здорового образа жизни младших школьников.....	15
1.3. Методы формирования основ ЗОЖ в начальной школе.....	33
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В МАОУ СОШ №	
2.....	39
2.1. Определение сформированности знаний, умений и навыков у младших школьников о ЗОЖ.....	39
2.2. Программа для 3 года обучения «Быть здоровыми хотим».....	41
2.3. Результаты проверки эффективности разработанной программы экспериментальной работы.....	
.....	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	51
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	55

## **ВВЕДЕНИЕ**

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема в начальной школе, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребёнка, освоением им новой социальной роли «ученик». Именно в младшем школьном и возрасте закладывается фундамент здоровья и привычки к ведению здорового образа жизни, взрослого человека. Стандарт нового поколения обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к своему здоровью, знание негативных факторов риска здоровья и т.д.

Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм ребенка. По данным Минздрава, до 60% школьников к выпускному классу имеют нарушения органов зрения, 30% - хронические заболевания. Доля здоровых детей к концу обучения в школе не превышает 20 – 25 %. Данные о заболеваемости детей являются одним из основных критериев в оценке состояния здоровья детей и эффективности мероприятий по его охране и улучшению.

**Проблема:** сохранение здоровья учащихся приоритетное направление развития образовательной системы современной школы, воспитание и развитие свободлюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению.

**Тема:** Формирование здорового образа жизни детей младших школьников.

**Цель** выпускной квалификационной работы: Исследовать эффективность педагогических условий, которые оказывают влияние на формирование здорового образа жизни детей младших школьников.

**Объект исследования** – формирование здорового образа жизни в общеобразовательной школе

**Предмет** – педагогические условия формирования основ ЗОЖ у детей младшего школьного возраста.

В соответствии с целью были определены следующие задачи:

- раскрыть основы содержания понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»;
- определить сущность, структуру, факторы формирования здорового образа жизни младших школьников;
- изучить возможности формирования основ ЗОЖ у младших школьников;

- подобрать методы определения уровня сформированности основ здорового образа жизни у младших школьников;

- экспериментально проверить эффективность разработанной системы по формированию здорового образа жизни младших школьников в образовательном учреждении;

- разработать программу формирования здорового образа жизни младших школьников в образовательном учреждении.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

Во введении обозначена актуальность темы выпускной квалификационной работы, цель, задачи, предмет и объект исследования, а также практическая значимость работы.

В первой главе изучены теоретические основы здорового образа жизни, дано определение «здоровье» и «здоровый образ жизни» и выявлены факторы, влияющие на здоровье человека, рассмотрены проблемы, элементы и методы формирования ЗОЖ в начальных классах.

Во второй главе представлены результаты опытно-поисковой работы по формированию основ ЗОЖ у младших школьников, выявлены проблемы и составлена программа «Формирования основ здорового образа жизни младших школьников в условиях МАОУ-СОШ № 2».

Теоретические обоснования.

О связи здоровья с образом жизни говорили еще врачи-философы древности Алкмеон (V в. до н.э.), Гиппократ (IV- V вв. до н.э.), Эмпедокл (IV в. до н.э.), утверждающие, что поведение и образ жизни людей зависят от состояния их здоровья.

Теоретические подходы к решению проблем здоровья школьника содержатся в трудах таких учёных, как Амосов Н.М., Пирогов Н.И., Сухомлинский В.А., Ушинский К.Д. и других.

В 70-х начале 80-х годов двадцатого столетия были разработаны школьные программы обучения ЗОЖ. Но результаты оказались намного ниже

предполагаемых, несмотря на усилия, вложенные в разработку и реализацию программ. Объяснялось это трудностями изменения поведенческих привычек, так как многие формируются в раннем детстве и поэтому очень устойчивы, и не подготовленностью учителей к просветительской деятельности в области здоровья.

Во второй половине 90-х годов XX века появилось много научных работ воспитательно-оздоровительного направления, исследующих: организацию образовательного процесса и готовность к обучению в школе, гигиену обучения и воспитание школьников, факторы риска для здоровья детей.

С введением нового Федерального государственного стандарта общего образования (ФГОС) направление здоровьесберегающей работы школы является одним из центральных. Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни в соответствии с определением Стандарта – комплексная программа формирования у обучающихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Практическая значимость исследования заключается в том, что материалы и результаты исследования могут быть использованы педагогами, классными руководителями и родителями детей младшего школьного возраста, для формирования и совершенствования здорового образа жизни детей младших школьников.

В заключении сделаны выводы по проблеме формирования основ ЗОЖ младших школьников.

## **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

### **1.1. Здоровье и здоровый образ жизни человека, его актуальность**

Забота о собственном здоровье - серьезная потребность каждого человека, все более возрастающая с возрастом. Но что такое здоровье? Еще в древности выдающиеся умы указывали на роль социальных условий - образа жизни, гигиенического режима, здорового питания.

Гиппократ говорил: какова деятельность человека, его привычки, условия жизни, таково и его здоровье. Античный ученый так сформулировал основные правила здорового образа жизни: умеренность в еде и половой жизни, ежедневные физические упражнения, ежедневные умственные нагрузки, воздержание от употребления алкоголя и наркотизирующих веществ, веселые ежедневные танцы.

Здоровье - одно из основных условий оптимизации человеческого существования и одно из основных условий его счастья.

Казначеев считал, что здоровье это - сохранение и развитие психических, физических и биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной положительности жизни.

Амосов же считал, что здоровье - это максимальная производительность органов, при сохранении качественных пределов их функций. Более детально, здоровье – это:

- способность приспосабливаться к среде и своим собственным возможностям;
- противостоять внешним и внутренним возмущениям, болезням, другим повреждениям, старению и другим формам деградации;
- сохранять себя, естественную и искусственную среду обитания;
- расширять свои возможности, условия обитания, объем и разнообразие доступной экологической, интеллектуальной, морально-этической среды;
- увеличивать длительность полноценной жизнедеятельности;
- улучшать возможности, свойства и способности своего организма, качество жизни и среды обитания;
- производить, поддерживать и сохранять себе подобных...;
- а так же культурные и материальные ценности.

В настоящее время принято выделять следующие компоненты здоровья [11, с 97]:

Соматическое - текущее состояние органов и систем органов человеческого организма.

Физическое - уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основа физического здоровья - это морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов.

Психическое - состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения.

Критерии психического здоровья

- 1) отсутствие заболеваний;



- 2) нормальное развитие организма (соответственно полу и возрасту);
- 3) благоприятное функциональное состояние (ответные реакции адекватны раздражителям).

Сексуальное - комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви.

Нравственное - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека. Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде. Приложение А.

В обобщенном и несколько упрощенном виде критериями здоровья являются:

- для соматического и физического здоровья - я могу;
- для психического здоровья - я хочу;
- для нравственного здоровья - я должен [15, с. 137].

Чтобы укреплять и сохранять здоровье здоровых, то есть управлять им, необходима информация как об условиях формирования здоровья (характере реализации генофонда, состоянии окружающей среды, образе жизни и т. п.), так и конечном результате процессов их отражения (конкретных показателях состояния здоровья индивида или популяции).

Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 80-х гг. XX в. определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных четыре группы таких факторов. На основе этого в 1994 году Межведомственная комиссия Совета безопасности Российской Федерации по охране здоровья населения в Федеральных концепциях «Охрана здоровья населения» и «К здоровой России» определила это соотношение применительно к нашей стране следующим образом:

- генетические факторы - 15-20%;
- состояние окружающей среды - 20-25%;
- медицинское обеспечение - 10-15%;
- условия и образ жизни людей - 50-55%. Приложение Б.

Величина вклада отдельных факторов разной природы на показатели здоровья зависит от возраста, пола и индивидуально-типологических особенностей человека [13, с. 187].

*Генетические факторы.* Онтогенетическое развитие дочерних организмов предопределяется той наследственной программой, которую они наследуют с родительскими хромосомами.

Однако, сами хромосомы и их структурные элементы - гены, могут подвергаться вредным влияниям, причем, что особенно важно, в течение всей жизни будущих родителей. Девочка рождается на свет с определенным набором яйцеклеток, которые по мере созревания последовательно готовятся к оплодотворению. То есть в конечном итоге все происходящее с девочкой, девушкой, женщиной в течение ее жизни до зачатия в той или иной степени сказывается на качестве хромосом и генов. Продолжительность жизни сперматозоида гораздо меньше, чем яйцеклетки, но и их периода жизни бывает достаточно для возникновения нарушений в их генетическом аппарате. Таким образом, становится понятна ответственность, которую несут перед потомством будущие родители в течение всей своей жизни, предшествующей зачатию [23, с. 184].

*Состояние окружающей среды.* Биологические особенности организма - это основа, на которой зиждется здоровье человека. В формировании здоровья важна роль генетических факторов. Однако генетическая программа, получаемая человеком, обеспечивает его развитие при наличии определенных условий окружающей среды.

«Организм без внешней среды, поддерживающей его существование, невозможен» - в этой мысли И.М. Сеченова заложено неразрывное единство человека и среды его обитания [17, с. 79].

Под окружающей средой принято понимать целостную систему взаимосвязанных природных и антропогенных объектов и явлений, в которой протекает труд, быт и отдых людей. Это понятие включает в себя социальные, природные и искусственно создаваемые физические, химические и биологические факторы, то есть все то, что прямо или косвенно воздействует на жизнь, здоровье и деятельность человека.

Человек, как живая система, является составной частью биосферы. Воздействие человека на биосферу связано не столько с его биологической, сколько с трудовой деятельностью. Известно, что технические системы оказывают химическое и физическое воздействие на биосферу по следующим каналам:

- через атмосферу (использование и выделение различных газов нарушает естественный газообмен);
- через гидросферу (загрязнение химическими веществами и нефтью рек, морей и океанов);
- через литосферу (использование полезных ископаемых, загрязнение почв промышленными отходами и т. д.).

*Медицинское обеспечение.* Здоровый образ жизни на 8-10% зависит от медицинского обеспечения.

Именно с этим фактором большинство людей связывает свои надежды на здоровье, однако доля ответственности этого фактора оказывается неожиданно низкой. В Большой Медицинской Энциклопедии дано следующее определение медицины: «Медицина - система научных знаний и практической деятельности, целью которой является укрепление, продление жизни людей, предупреждение и лечение болезней человека» [1, с. 19].

По мере развития цивилизации и более широкого распространения заболеваний медицина все в большей степени стала специализироваться на лечении болезней и все меньше внимания уделять здоровью. Собственно лечение часто снижает запас здоровья за счет побочного воздействия

лекарственных средств, то есть лечебная медицина далеко не всегда укрепляет здоровье.

*Условия и образ жизни.* Таким образом, становится понятно, что болезни современного человека обусловлены, прежде всего, его образом жизни и повседневным поведением. В настоящее время здоровый образ жизни рассматривается как основа профилактики заболеваний. Это подтверждается, к примеру, тем, что в США снижение показателей детской смертности на 80% и смертности всего населения на 94%, увеличение ожидаемой средней продолжительности жизни на 85% связывают не с успехами медицины, а с улучшением условий жизни и труда и рационализацией образа жизни населения [6, с. 73].

Вместе с тем в нашей стране 78% мужчин и 52% женщин ведут нездоровый образ жизни.

Образ жизни понятие, применяемое в социальных науках для характеристики условий и особенностей повседневной жизни людей в том или ином обществе. Образ жизни определяется существенными чертами и особенностями определённой общественно-экономической формации. Так, например, говорят о буржуазном Образе жизни, о социалистическом Образе жизни. Внутри данной формации в свою очередь различают особенности Образа жизни того или иного класса, социального слоя, городского и сельского населения. Все существующие в обществе социальные различия - между классами и социальными слоями, между городом и деревней, между людьми умственного и физического труда, между квалифицированными и неквалифицированными работниками - находят своё отражение в их Образе жизни. Это даёт основание говорить о различных видах Образа жизни внутри каждого общества, причём некоторые из них могут находиться даже в отношении противоположности друг к другу (например, при капитализме паразитический Образ жизни буржуа, особенно рантье, и Образ жизни трудового человека; городской Образ жизни и «идиотизм деревенской жизни» и т.д.). Образ жизни охватывает типичный для данного общества, класса,

социального слоя условия и формы жизнедеятельности людей. Они вытекают, прежде всего, из их способа производства [3, с. 15].

Образ жизни охватывает все существенные сферы деятельности людей: труд, формы его социальной организации, быт, формы использования людьми своего свободного времени, их участие в политической и общественной жизни, формы удовлетворения их материальных и духовных потребностей, вошедшие в повседневную практику нормы и правила поведения. Поэтому на образ жизни сказываются не только экономические отношения, но и общественно-политический строй, культура и мировоззрение людей. В свою очередь образ жизни людей оказывает решающее влияние на их образ мыслей.

Образ жизни - социологическая категория, более богатая по сравнению с экономической категорией «уровень жизни», которая выражается главным образом количественными показателями. К ним обычно относят:

- уровень заработной платы и средний доход на душу населения,
- уровень цен на предметы широкого потребления,
- средние нормы потребления на душу населения и т.д.

Образ жизни включает в себя наряду с количественными и качественными характеристиками условий и форм жизнедеятельности людей [14, с. 149].

Здоровый образ жизни - образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. В английском соответствует как Healthy lifestyle, так и Health promotion (укрепление здоровья).

Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока ещё не определено. Представители философско-социологического направления (П.А. Виноградов, Б.С. Ерасов, О.А. Мильштейн, В.А. Пономарчук, В.И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом [19, с. 174].

В психолого-педагогическом направлении (Г.П. Аксёнов, В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Р. Дитлс, И.О. Мартынюк, Л.С. Кобелянская и

др.) здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации.

Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы - укрепление здоровья индивидуума.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности [12, с. 18].

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Стиль ЗОЖ обусловлен личностно-мотивационными особенностями, возможностями и склонностями человека. Он предполагает активную деятельность по сохранению и укреплению собственного здоровья, в которой можно выделить следующие основные компоненты:

- осознанное, целенаправленное применение разнообразных форм физкультурной активности;
- целенаправленное освоение гигиенических навыков и навыков охраны здоровья;
- использование естественных природных факторов в укреплении здоровья (закаливание) и цивилизованное отношение к природе;
- активная борьба с вредными привычками и их полное искоренение;
- деятельность по пропаганде и внедрению ЗОЖ в жизнь каждого человека и общества.

Под индивидуальным стилем ЗОЖ понимают присущий конкретному человеку способ организации жизнедеятельности, учитывающий

индивидуальные интересы, потребности, возможности и связь с его учебной, профессиональной и бытовой деятельностью.

Таким образом, ЗОЖ представляет собой режим ограничений в сочетании с оптимальным режимом физических нагрузок.

## **1.2. Педагогические условия формирования здорового образа жизни младших школьников**

Ученые доказали, что наличие здоровья у ребенка является важнейшим условием успешного усвоения школьных программ по общеобразовательным предметам, профессиональной подготовке.

На протяжении целого десятилетия в нашей стране складывается тревожное положение с состоянием здоровья детей и подростков. За последние годы уровень здоровья детей неукоснительно снижается. Исследования специалистов подтверждают, что уровень физического, душевного благополучия россиян, особенно детей школьного возраста, становится все меньше. «Коэффициент здоровья в России составляет 0,2. Это означает, что из 10 человек только двое здоровы» [4, с. 98].

Главная цель воспитания в школе - формирование всесторонне гармонично развитой личности ребёнка. А без здоровья невозможно сформировать гармонично развитую личность - здоровую нравственно, психически и физически.

При поступлении ребенка в школу ведущей становится учебная деятельность. Нагрузки на детский организм на данном этапе резко возрастают во много раз. В это же время происходит формирование осанки, идет активный рост и развитие всех систем организма. По официальным данным в России лишь 14 % детей, пришедших в школу, практически здоровы, 50 % имеют функциональные отклонения, около 35% имеют

хронические заболевания. Количество детей, которые уже в начальных классах оказываются не в состоянии за отведенное время и в необходимом объеме усвоить программу, колеблется от 20% до 30% от общего числа обучающихся.

По данным научно-исследовательского института гигиены детей и подростков министерства здравоохранения РФ, - физически здоровыми рождаются не более 14% детей, 25-35% детей, пришедших в первый класс, имеют физические недостатки или хронические заболевания, 50 % имеют функциональные отклонения, около 35% имеют хронические заболевания, 70 % детей за время обучения в школе переходит из категории здоровых детей в группу детей, страдающих функциональными отклонениями и хроническими заболеваниями.

Количество детей, которые уже в начальных классах оказываются не в состоянии за отведенное время и в необходимом объеме усвоить программу, колеблется от 20% до 30% от общего числа обучающихся.

Эти цифры с каждым годом растут. Об этом свидетельствует постоянно сокращающийся набор в вооруженные силы России призывников в связи с состоянием здоровья. Как отмечают последние исследования около 30 % детей школьного возраста составляют группу риска. У них после 18 лет начинают проявляться такие заболевания как диабет, гипертония, атеросклероз [13, с. 134].

Состояние же здоровья людей зависит от многих факторов, среди которых большое значение принадлежит образу жизни: 50 – 52 % здоровья определяется здоровым образом жизни и только 10 – 15 % зависит от здравоохранения [19, с. 199].

Проблема формирования ЗОЖ и укрепления здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы, стратегическая цель которой - воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и



нравственному поведению. Ведущими задачами школы в настоящее время являются: развитие интеллекта, формирование нравственных чувств, забота о здоровье детей. Все это согласуется с основными направлениями проекта реформы общеобразовательной школы, в котором на одном из первых мест стоит здоровье школьников. Школа в своей деятельности исходит из необходимости творческого развития личности, содействует становлению, развитию интеллектуальных, психофизических способностей, социальному самоопределению. Все это возможно только при наличии здоровьесотворяющей среды в образовательном учреждении, психологического комфорта учащегося и учителя, системно организованной воспитательной работы [8, с. 27].

В свою очередь, здоровьесотворяющая среда обеспечивается наличием условий сохранения и укрепления здоровья школьников, с одной стороны, и целенаправленным формированием культуры здоровья и ЗОЖ всех участников образовательного процесса - с другой. Центральное место в культуре здоровья и формировании ЗОЖ занимают ценностно-мотивационные установки, а также знания, умения, навыки сохранения и укрепления здоровья, организации ЗОЖ [17, с. 14].

В настоящее время в практику работы школы широко внедряются различные образовательные и оздоровительные программы, способствующие формированию валеологической грамотности, организации ЗОЖ, укреплению здоровья учащихся в сфере, как общеобразовательной учебной деятельности, так и физической культуры, и воспитательной работы, ориентированной на ЗОЖ.

По данным Трещевой О.Л. духовный компонент здоровья определяет его личностный уровень, который строится в соответствии с основными целями и ценностями жизни, характеризуется нравственной ориентацией личности, ее менталитетом по отношению к себе, природе и обществу.

Физический компонент характеризуется уровнем физического развития, степенью саморегуляции органов и систем, наличием резервных возможностей организма.

Психический компонент определяется, на наш взгляд, уровнем развития психических процессов, степенью регуляции деятельности эмоционально-волевой сферой.

Социальный компонент характеризуется степенью социальной адаптации человека в обществе, наличием предпосылок для всесторонней и долговременной активности в социуме.

Данное выделение компонентов здоровья, в некоторой степени условно и позволяет, с одной стороны, показать многомерность взаимовлияний разных проявлений функционирования целостного организма, с другой - более полно охарактеризовать различные стороны жизнедеятельности человека, направленные на организацию индивидуального стиля жизни. При этом, рассматривая взаимосвязь различных компонентов здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов биологического и социального развития, следует отметить, что на разных возрастных этапах развития человека степень взаимовлияния компонентов здоровья и иерархия его уровней могут меняться. Именно учет данных взаимовлияний, наследственных и средовых факторов, индивидуальных особенностей развития человека должен лежать в основе обучения и формирования здорового образа жизни на ступени начального школьного образования [22, с. 128].

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда СМИ, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада [22, с. 154].

В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, включают в «здоровый образ жизни» разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- профилактика и искоренение вредных привычек;
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание [9, с. 17].

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его ментальных установок. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление, духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм.

Некоторые исследователи выделяют также «социальное самочувствие» - способность взаимодействовать с другими людьми [7, с. 91].

*Плодотворный труд.* Плодотворный труд – развитие и формирование основных умений и навыков трудовой деятельности и реализация их в процессе жизни является главным составляющим здоровья человека [14, с. 31]. Стремительный прогресс производственных технологий, снижение доли физического труда в быту, значительное интеллектуальное, эмоциональное и психологическое напряжение рабочей деятельности в условиях резкого снижения физической активности, этого главного у предшествующих поколений регулятора состояния и функций организма человека, обнаружили со всей остротой дефицит физической культуры большинства населения [21, с. 86].

В последние годы в организации жизни детей в общеобразовательных учреждениях наблюдается тенденция к значительному увеличению учебно-воспитательной работы. Умственный труд вытесняет постепенно физический. Большой объем сенсорной и интеллектуальной информации не всегда, получается, пройти во время школьных занятий. Зачастую дети приходя из школы не идут гулять, отдыхать и заниматься спортом, а выполняют домашние задания, которые с каждым годом обучения в школе увеличиваются. Следовательно, наблюдается некоторая диспропорция между увеличением умственной нагрузки, которую школьник получает в результате большого потока сенсорной информации, и недостаточной двигательной активностью [11, с. 27].

Современный труд не преследует цели физического развития человека и тем более не гарантирует ему необходимую физическую нагрузку. Эту задачу выполняет Физическая культура с её разнообразнейшим арсеналом средств и методов физического воздействия на человека. Выбор их диктуется не только физической структурой его профессиональной деятельности, но и, прежде всего, тем количеством энергии, которое он тратит в течение суток [12, с. 142].

*Закаливание, как неотъемлемый компонент формирования ЗОЖ.*

Закаливание - это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. При действии этих факторов внешней среды в организме возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют не отдельные органы, а определённым образом организованные и соподчинённые между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне.

Закаливание - испытанное средство укрепления здоровья. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде. В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие. Закаливание также оказывает общеукрепляющее действия на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ [7, с. 178].

В качестве закаливающих процедур широко используется пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры (обтирание, обливание, купание, контрастный душ). При этом важна постепенность и систематичность в снижении температуры воды или воздуха, а не резкий её переход.

Проблема закаливания стала особенно актуальной в настоящее время, в условиях возросшего комфорта жилищ, роста материального благополучия, сопровождающихся недостаточным общением с природой, её естественными факторами, оказывающими тренирующее воздействие на организм человека. В результате заметно снижаются защитные силы организма. Особенно

отрицательно это сказывается на детском здоровье. Поэтому закаливающие процедуры должны быть обязательной составной частью режима дня школьника, как наиболее доступное средство укрепления здоровья [9, с. 171].

Одним из самых распространённых видов закаливания является хождение босиком.

Хождение босиком - ходьба без обуви и носков. Это частое явление в развивающихся странах, но редко встречается в странах с высоким уровнем развития, где в силу исторических причин принято носить обувь. Некоторым людям нравится ощущение контакта с землёй (или прочими поверхностями), поэтому они стараются ходить босиком везде, где это возможно. Вокруг явления сложилась субкультура барефутинг (англ. barefooting), представители которой называют себя барефутеры (англ. barefooters).

При длительных перерывах в закаливании его эффект снижается или теряется совсем [16, с. 139].

Начинать закаливание (любое из предложенных видов) нужно только после посещения и проверки врача, так как закаливание - это тренировка, а не лечение, и людям с заболеванием и со слабым иммунитетом подобные процедуры могут быть противопоказаны.

При этом всегда надо помнить, что неправильное, неграмотное закаливание весьма опасно для здоровья. Поэтому, прежде чем приступать к использованию средств закаливания надо хорошо познакомиться с тем, что и как следует применять, учитывая состояние здоровья, а также индивидуальные особенности реакции на воздействие охлаждения и солнечных лучей [16, с. 112].

Величайшая польза, которую приносит закаливание, ставит его в ряд наиболее значимых социальных явлений, возводит в ранг важной государственной задачи [21, с. 218].

*Личная гигиена.* Личная гигиена - широкое понятие, включающее в себя выполнение правил, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека. Первоочередным является соблюдение чистоты тела. В

течение недели сальные железы кожи человека выделяют около 200 г кожного сала, а потовые железы - от 3 до 7 л пота. Поэтому кожу нужно своевременно и регулярно мыть, в противном случае нарушаются ее защитные свойства и соотношение микроорганизмов, которые в норме населяют нашу кожу; создаются условия для размножения инородных микробов, паразитических грибков.

Особенно подвержены загрязнению открытые участки тела. Проведенные исследования показывают, что при нанесении на чистую, предварительно вымытую кожу рук бактериальных культур их количество через 10 мин уменьшается на 85%. Чистая кожа человека обладает бактерицидными свойствами и способна убивать микроорганизмы. Грязная кожа во многом теряет эти свойства. Особенно много бактерий и вредных микроорганизмов обнаруживается под ногтями, поэтому очень важен систематический и правильный уход за ногтями. Ногти должны быть коротко острижены, чистые.

Основными средствами для очищения кожного покрова являются мыло и вода. Кожу нужно мыть туалетным мылом, лучше пользоваться мягкой водой. Кожа может быть сухой, жирной или нормальной. Каждый человек должен знать особенности своей кожи и учитывать это при уходе за ней. Целесообразно ежедневно принимать душ (после работы или перед сном). Температура воды не должна превышать 37-38°C.

Мыться в ванне или в бане с использованием мыла и мочалки необходимо не реже одного раза в неделю. После мытья обязательно нужно сменить нательное белье, в противном случае вы вновь загрязните кожу. При мытье, особенно с применением мочалки, кожа массируется, что улучшает ее кровоснабжение и общее самочувствие человека.

Другим важным аспектом личной гигиены является уход за полостью рта. Содержание в чистоте зубов не только способствует сохранению их целостности, но и предупреждает многие заболевания внутренних органов. Чистить зубы нужно ежедневно утром, а полоскать рот - после каждой еды.

При появлении неприятного запаха изо рта необходимо обратиться к врачу. Для своевременного обнаружения зубного кариеса, снятия зубного камня и лечения десен нужно не реже 2 раз в год посещать стоматолога [18, с. 69].

Личная гигиена включает в себя соблюдение чистоты нательного белья, рабочей одежды, ежедневную смену носков (чулок), особенно при повышенной потливости. Сохранение чистоты тела и одежды немыслимо без чистоты в жилых комнатах, на кухне и в производственных помещениях. Каждому члену семьи желательно иметь отдельную постель, свое полотенце; смену постельного белья следует приурочивать к посещению бани. Рекомендуется перед сном менять дневное нательное белье на ночную сорочку (пижаму). Все эти гигиенические мероприятия, необходимые повседневно, приобретают особое значение в тех случаях, когда в семье кто-нибудь заболевает, так как несоблюдение гигиенических требований может отрицательно сказаться на здоровье и трудоспособности лиц, окружающих больного, особенно детей.

*Оптимальный режим двигательной активности, важное условие формирования ЗОЖ.* В жизни ребенка двигательная деятельность является фактором активной биологической стимуляции, фактором совершенствования механизмов адаптации, главным фактором физического развития. Растущий организм испытывает биологическую потребность в движениях. Удовлетворение такой потребности – важнейшее условие его жизнедеятельности. Роль движений особенно велика в периоды интенсивного роста и развития организма [5, с. 152].

Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности детского организма, влияет на формирование психофизического статуса ребенка [3, с. 54].

По данным Антроповой М.В., Сальниковой Г.П., Аракелян О.Г., Силина О.В., Лукьяненко В.П. и др. уровень сохранения и укрепления здоровья школьников находится в тесной взаимосвязи от оптимального режима двигательной активности.



В тоже время последние исследования в области медицины, физиологии, физической культуры подтверждают, что большинство школьников не поддерживают оптимального двигательного режима на должном уровне. По литературным данным только 40 % двигательной активности реализуется через уроки физической культуры и спортивные секции, а остальные 60% школьник реализовывает самостоятельно, через проведение активного отдыха после школы и в выходные дни. Однако, как показали исследования Бадалова О.Ю., Козловского И.З., Бахтина О.П. (2012) большинство школьников проводят выходные дни, лежа у телевизора. По данным Мейбалиева М.Г., Суконюк Р.А., Сухарева А.Г., Беляева Н.Г. гиподинамия наблюдается у 50 % школьников 6 – 8 лет, у 60 % школьников 9 – 12 лет, то есть гиподинамия свойственна всем возрастным группам детского населения. При этом по мере взросления дефицит движений наблюдается чаще у девочек, чем у мальчиков. Такое положение во многом обуславливает снижение состояния здоровья современных учащихся, развития и прогрессирования хронических заболеваний, таких как ожирение, нарушение зрения, нарушение осанки, сердечно-сосудистых заболеваний и т.д.

Необходимо учесть, что дети большую часть своего времени проводят в школе, поэтому и основная профилактика недостатка двигательной активности должна реализовываться через средства физической культуры в режиме учебного дня. Именно физическая нагрузка в нормативных для каждого возраста пределах является фактором, обладающим защитными действиями против различного рода неблагоприятных влияний [4, с. 85].

В связи с этим, укрепление здоровья занимающихся включено в число основных функций, возлагаемых на физическое воспитание. Задача, стоящая перед педагогами, заключается в том, чтобы обеспечить как можно большему числу детей, а в идеале - всем, возможности для укрепления здоровья средствами физической культуры [9, с. 72].

*Роль физических упражнений в формировании ЗОЖ и укреплении здоровья школьников.* В последнее время большинство ученых, работающих в

области ЗОЖ, выделяют в основополагающий компонент формирования ЗОЖ специальные знания, психологические установки и мотивации, которые являются стержнем личной физической культуры [3, с. 216].

Личная физическая культура – это часть культуры личности, основу специфического содержания которой составляет рациональное использование человеком одного или нескольких видов физкультурной деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического и духовного состояния [3, с. 89]. То есть личная физическая культура воспитывается и проявляется в физкультурно-спортивной деятельности [2, с. 171].

Потребности в движении, физическом совершенствовании, сохранении и укреплении здоровья основываются на специальных знаниях о положительном влиянии движения на эти составляющие. Знания – вот психологическая основа мотивации занятий физической культурой и спортом [4, с. 58].

Значительная роль физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения, поддержании высокого уровня работоспособности доказана многочисленными исследованиями [12, с. 245], которые свидетельствуют, что оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в преодолении «коронарной эпидемии», предупреждении многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни [2, с. 81].

Физические упражнения благоприятно воздействуют на рецептивные, мнемические и интеллектуальные процессы. Ритмические движения тренируют пирамидную и экстраполярную системы. Дети, школьного возраста, имеющие большой объем движений в течение дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями функционального состояния центральной нервной системы, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, более

высокими адаптационными возможностями организма, низкой подверженностью простудным заболеваниям [20, с. 57].

Генетическая потребность в различном уровне движений заложена в каждом ребенке с первых дней жизни и зависит от типологических особенностей нервной системы ребенка. При этом по данным Минздрава, оптимальное физическое развитие и функциональное состояние достигается при занятиях физическими упражнениями не менее 2 – 2,5 часов в день [2, с. 163]. Наряду с этим, в современной литературе накоплен огромный материал о негативном воздействии интенсивных физических нагрузок на растущий организм. Исследования показывают, что интенсивные занятия спортом в раннем возрасте приводят к хроническим заболеваниям суставов, лордозам и кифозам, раннему закрытию зон роста [13, с. 218].

С учетом вышесказанного, следует отметить, что занятия физическими упражнениями необходимо дозировать с учетом индивидуальной чувствительности организма к ней, суточной и сезонной ритмики, возрастных особенностей, а также климатогеографических и социальных факторов [2, с. 81].

Достижение и поддержание высокого уровня здоровья средствами физической культуры возможно лишь при условии использования всего многообразия различных видов упражнений и правильном их дозировании. Укрепить здоровье с помощью физических упражнений можно, только зная, что, как и сколько надо делать. Именно этих знаний многим более всего и не хватает.

Считается, что 3-5 разовые занятия в неделю (из них 2-3 на природе) с использованием дыхательной гимнастики, ходьбы, бега, ходьбы на лыжах и других упражнений с циклическим характером движений наиболее эффективно влияют на полное восстановление нарушенных функций организма и имеют общеукрепляющее свойства [14, с. 54].

Школьнику должна быть привита любовь самостоятельно дополнительно, систематически работать над своим физическим развитием

от одного до двух раз в неделю, а также желание и упорство неукоснительно выполнять ежедневную утреннюю гимнастику, а также желательное закаливание. Лишь в этом случае происходит значительное улучшение его здоровья и физического состояния, даже если в начальной стадии имелись нарушения жизненных функций и заболевания [12, с. 168].

Для решения оздоровительных задач в практике школьной физической культуры главным является подтягивание до необходимого уровня ребят с низкими показателями здоровья и развития физических качеств. Это позволит укрепить их здоровье, повысить работоспособность и успеваемость, предупредить заболеваемость. Такое отношение должно рассматриваться в качестве главного критерия постановки физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательной школе.

*Рациональное питание.* Рациональное питание – важное слагаемое здорового образа жизни. Оно обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни [2, с. 199].

Освоение школьных программ требует от учащихся высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к общей системе знаний, не только выполняет тяжелый труд, но также и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание, удовлетворяющее метаболические потребности его организма [15, с. 188].

Напряженная умственная деятельность связана со значительными затратами энергии. У человека мозг составляет около 2 % от общей массы тела и потребляет примерно 20 % всей энергии, расходуемой организмом в покое [1, с. 173]. При этом пополнение запаса питательными веществами мозга происходит за счет расщепления глюкозы на АТФ и криотинфосфаты. Понижение содержания глюкозы и кислорода в артериальной крови ниже определенного уровня ведет к уменьшению интенсивности клеточного дыхания и нарушению мозговых функций [4, с. 247]. Это может стать одной из причин снижения умственной работоспособности и ухудшения восприятия

учебного материала учащимися при неправильной организации рабочего дня и питания в школе. Чтобы предотвратить подобное нежелательное развитие событий, следует перейти к «дробному» приему углеводов, распределяя большую часть их суточной дозы на промежуточные приемы пищи в течение школьного дня (это могут быть фруктовые или специально приготовленные углеводные напитки, чай, кофе, различные булочки, печенье, конфеты и т.п.), что обеспечит постоянное поступление свежих порций глюкозы в кровь и будет стимулировать повышенную умственную активность школьников [11, с.318].

Надо отметить, что рациональное питание школьников не сводится только к «дробному» употреблению углеводов. Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов в нужных количествах и в правильных пропорциях [14, с. 171].

Общее количество углеводов, необходимых школьникам в течение одного дня, составляет от 300 до 400 г, или в среднем около 10 г углеводов на 1 кг веса тела. Относительная доля углеводов в общих энергозатратах организма, обеспечиваемых за счет продуктов питания, достигает у школьников 60-65% [11, с. 184].

Второй по значимости компонент пищи, нужный для удовлетворения энергетических потребностей школьников, - это жиры. На их долю приходится от 20 до 30% от общих суточных затрат энергии. Но жиры используются не только в энергетических целях, они также являются необходимым элементом при построении клеточных мембран, ферментов и гормонов, служат средой для растворения витаминов А, D, Е, К [14, с. 233].

Другой важный компонент пищи - белки. На их долю в суточном рационе школьников обычно приходится не более 10-12% от общего количества энергии, получаемой из пищи. Белки - это основной строительный материал нашего организма, необходимый для роста и поддержания структурной целостности важнейших органов и тканей. Белки -

это полимерные соединения, состоящие из различных аминокислот. В состав белков человеческого организма входят 24 аминокислоты, которые подразделяются на две группы - заменимые и незаменимые. При правильном питании школьники должны получать весь набор незаменимых аминокислот, так как их недостаток в пище ведет к ослаблению важнейших функций организма и развитию болезненных состояний. Чтобы обеспечить поступление аминокислот в необходимых количествах и оптимальных соотношениях, пища школьника должна быть разнообразной и содержать белки как животного, так и растительного происхождения. Основными источниками белка в питании человека являются мясо, молоко, яйца, рыба, а также фасоль, орехи, зерновые культуры и некоторые овощи. Белки животного происхождения более полезны для растущего организма школьников, так как их аминокислотный состав в большей мере отвечает его метаболическим требованиям. Средняя дневная потребность в белках составляет у школьников около 1,1 г белка на 1 кг веса тела [11, с.232].

Наряду с основными компонентами пищи - углеводами, жирами и белками - в питании школьников необходимо предусмотреть своевременное и полное восполнение потребности организма в витаминах, микроэлементах, биологических волокнах и воде. У школьников из-за высокой умственной активности и роста организма потребности в витаминах и микроэлементах заметно увеличены. Недостаток витаминов в пище может привести к различным заболеваниям, обозначаемым как авитаминоз, при котором нарушаются процессы роста, ухудшается память и снижается работоспособность. Витамины следует употреблять в строго определенных количествах. [11, с. 143].

Надо помнить, что правильное питание наших детей в наиболее ответственный период их роста и формирования как личностей - это, прежде всего, путь к здоровью нации и залог эффективного усвоения каждым новым поколением школьников накопленных знаний.

*Профилактика и искоренение вредных привычек.* Искоренение вредных привычек (табакокурение, алкоголизм, наркомания) – одно из основных условий формирования здорового образа жизни подрастающего поколения. По данным Холодова Ж.К. курение ограничивает доступ крови к основным системам жизнеобеспечения организма. К токсичным ядам, которые выделяются сигаретой, среди которых главный яд – никотин. При этом все эти канцерогены табака развивают различные заболевания дыхательной системы, наиболее страшным из которых является рак легких [12, с. 96]. Они стимулируют развитие атеросклероза, стенокардии, ишемической болезни, развивают гипертонию, способствуют развитию тромбов сосудов. Вызывают заболевания пищеварительной системы, разрушительно действуют на печень, вызывая интоксикацию всего организма. При этом отрицательное влияние табакокурения отражается и на психических процессах памяти, внимания, мышления [2, с. 83].

Другим пороком, препятствующим формированию здорового стиля жизни, является алкоголизм, оказывающее разностороннее отрицательное воздействие на организм человека. В первую очередь страдает центральная нервная система, нарушается деятельность коры больших полушарий, а затем спинного и глубоких отделов головного мозга. Употребление алкоголя извращает различные виды обмена: белкового, углеводного, жирового [12, с.96].

Употребление алкоголя взрослыми обуславливает напряженную психологическую обстановку в семье, отрицательно влияет на эмоциональную сферу детей, ведет к их безнадзорности. Необходимо также знать, что алкоголь способствует всевозможным аллергическим явлениям.

Алкоголь не только отрицательно влияет на здоровье самого пьющего, но и сказывается на его потомстве. В этом, пожалуй, заключён самый страшный грех, самая главная беда, которую приносит алкоголь, влияя на наследственность, приводя к дебилизму и смертности новорождённых. Он как ничто другое, обладает способностью превращать индивидуума в

существо более низкого порядка (в животное состояние). В результате очень часто он становится крайне опасным для общества, а пьянство и алкоголизм превратились в крупномасштабное социальное зло [15, с. 87].

Наркомания - это самый опасный недуг человечества. Наркотики парализуют и убивают психику человека, делают его безвольным. Причем привыкание к наркотикам происходит очень быстро. Человек становится рабом наркотиков и способен сделать все, чтобы получить нужную ему дозу. В первую очередь подвергается сильному воздействию центральная нервная система и психика человека, а затем и все остальные жизненно важные органы. Постепенно человек деградирует как личность [22, с. 57].

Нередко люди погибают от несчастных случаев в состоянии наркотического опьянения, кончают жизнь самоубийством, или умирают от передозировки, и чаще всего цель в жизни наркомана одна - достать дозу.

Профилактика наркомании должна начинаться с семьи. Как профилактика наркомании может быть осуществлена в семье? Важнейшим моментом по-прежнему, остается пример родителей, в особенности в том, что касается трезвого образа жизни. Важно, чтобы родители понимали, что профилактика наркомании может уберечь их ребенка от наркомании. Профилактика наркомании возможна при наличии открытого общения и доверительных отношений в семье. Сегодня в России средний возраст, в котором дети уже пробуют наркотики 14 лет. Значит, к этому возрасту подростки должны иметь четкую позицию отказа от наркотиков, и профилактика наркомании должна начинаться намного раньше [23, с. 121].

На современном этапе развития нашего общества еще одним вредным пороком стало переедание, последствием чего является ожирение. Ожирением считается превышение нормального веса, вызванное чрезмерным отложением жира [16, с. 215].

Проблема ожирения в результате своей исключительно широкой распространённости в наши дни становится актуальной как никогда, так как лишний вес приводит к многим хроническим заболеваниям жёлчного пузыря,



диабетам, гипертонии, ранним атеросклерозам, стенокардии, инфарктам миокарда. При этом ожирение всё чаще становится причиной пониженной работоспособности и инвалидности, источником многих жизненных затруднений, в том числе морально-этического и экономического характера. Ожирение может возникнуть по разным причинам, но главными из них – это избыточное питания и недостаточная двигательная активность. При этом за последние 10 лет число школьников с ожирением выросло в 3,4 раза, соответственно увеличилось число детей со сниженным иммунитетом и нарушениями осанки [2, с. 65].

Вопросы влияния вредных привычек на состояние здоровья детей особенно важны сегодня, ведь именно социальные аспекты неблагополучия в подростковой среде вызывают особую тревогу. По данным Жулиной Г.В. возраст приобщения подростков к курению у мальчиков составляет 10 – 11 лет.

На сегодняшний день средства массовой информации, рекламные плакаты, личный пример взрослого населения и недостаток знаний о влиянии вредных привычек на организм, особенно ребенка, значительно укорачивают жизнь подрастающего поколения, ведут к деградации нации, и ее медленному умиранию. По мнению врачей и ученых из всех причин преждевременной смерти, включая болезни, наследственность, экологию, природные катаклизмы и несчастные случаи, вредные привычки занимают ведущее место, и именно этот фактор является наиболее управляемым со стороны самого человека.

### **1.3. Методы формирования основ ЗОЖ в начальной школе**

В современных условиях уровень культуры общества немислим без культуры здоровья. Обучение должно способствовать формированию культуры здоровья, которая является частью культуры общества.

Именно культура с детства осваивается ребенком под руководством взрослых в специально задаваемых условиях и ситуациях в процессе социализации. Поэтому ведущая педагогическая идея заключается в создании необходимых условий не только для укрепления и сохранения здоровья детей, но и обучении их тому, как быть здоровыми.

В этих условиях возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья ребенка в процессе образовательной деятельности, определяющего в дальнейшем полноту реализации его жизненных целей и смыслов. Поэтому воспитание основ здорового образа жизни (ЗОЖ) школьника является важной задачей педагогики.

Проблема формирования основ здорового образа жизни особо актуальна для младшего школьного возраста, поскольку в этот период происходит становление собственной программы жизнедеятельности, а ребёнок включается в осуществление сложной работы по саморефлексии, самопостроению, самоконтролю и саморегуляции.

Конечной целью, определяющей направленность процесса формирования основ здорового образа жизни школьников является культура, направленная на формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) личности.

Сохранение и укрепление здоровья – это важнейшие составляющие работы учителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы [11, с. 19].

В своей работе учитель начальных классов должен определить следующие задачи по формированию ЗОЖ:

- 1) формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни учащихся;
- 2) формирование потребности в здоровье и сознательном отношении к нему учащихся;
- 3) оздоровление детей, профилактика заболеваний;

4) формирование нравственной культуры, самопознания, умений и навыков по физическому и нравственному самосовершенствованию;

5) научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

При реализации поставленных задач учитель руководствуется следующими функциями:

- учебно-просветительская - расширение кругозора, формирование оздоровительно-гигиенических знаний.

- научная - расширение знаний об организме человека, его возможностях и резервах, вредном и полезном воздействии окружающей среды на организм ребенка.

- воспитательная - формирование личности ребёнка как носителя здоровой культуры.

- социальная - социализация школьников в современной среде, умение взаимодействовать в социуме [20, с. 78].

Основными направлениями деятельности является:

1. Создание положительного эмоционального настроения.

Внутреннее напряжение любого человека, выходящее наружу в виде отрицательных эмоций, передается людям, которые находятся рядом. Особенно опасны такие эмоции в отношениях учителя и ученика, что ведет к развитию у детей неврозов, отрицательного отношения к учебе, нежеланию самостоятельно приобретать знания, притупляет память, внимание, нарушает общее самочувствие ребенка.

Зарождение приятного настроения – самое первое в предупреждении болезней. А начать это можно с обыкновенной улыбки. Вошедший в класс с улыбкой учитель располагает к себе детей, вызывает ответные положительные эмоции. Особенно это важно в начальных классах, ведь маленькие дети намного чувствительнее, их психика неустойчива, они более ранимы. Проведение пятиминуток «хорошего настроения» в сочетании с интересными физическими упражнениями, зарядкой смогут настроить детей

на позитив. Таким образом, идёт подготовка детей эмоционально и физически [14, с. 68].

## 2. Физкультминутки и подвижные упражнения в течение урока.

Специалисты утверждают, что объем знаний, которым нужно овладеть ученику не механически, а осмысленно, неукоснительно растет. Это часто ведет к тому, что учитель экономит время на уроке для обучения именно за счет физкультминуток, не понимая, что наносит вред здоровью обучающихся.

Неотъемлемой частью уроков являются физкультминутки, в ходе которых обучающиеся выполняют различные упражнения для снятия утомления, и повышения умственной работоспособности.

Физкультминутки должны быть несложными, легко запоминающимися, интересными. Они направлены на уменьшение негативного влияния учебной нагрузки. Этот вид физических упражнений особенно важен в 1-2 классах, так как процесс привыкания к условиям учебы у этих детей является очень напряженным. Но не менее важны они и в последующих классах, когда увеличивается умственная нагрузка.

## 3. Пальчиковая гимнастика.

Влияние мануальных (ручных) действий на развитие мозга человека было известно еще во II веке до нашей эры в Китае. Работы В.М.Бехтерева доказали, что пальцы наделены большим количеством рецепторов, массируя которые можно привести в гармоничные отношения тело и разум, воздействовать на внутренние органы, рефлексивно с ними связанные.

На уроках используется массаж пальцев перед письмом, упражнение «Скалка» – покатаь ручку между ладонями, покатаь ручку между большим и указательным пальцем, упражнение «Игра на клавишах» – по очереди постукивание определёнными пальцами обеих рук о парту, упражнение «Мороз» – потирание ладошек и т.д. [12, с. 215].

## 4. Упражнения для укрепления и тренировки зрения.

Плохое зрение в наше время более распространено, чем раньше. Причины различны, но специалисты выделяют длительное сидение за

компьютером, увлечение просмотром телепередач. Исследования доктора Бейтса из Нью-Йорка, которые продолжались более тридцати лет, позволяют говорить, что дефекты зрения большей частью происходят не из-за необратимых изменений формы глаза, а лишь из-за функциональных расстройств. Определить отклонения в зрительных функциях может педагог, если замечает, что ученик при письме или чтении низко наклоняет голову над книгой (тетрадь), наклоняет голову в какую-нибудь сторону, периодически смотрит одним глазом, часто трет глаза, быстро устает при чтении, плохо видит написанное на доске. У современного ребёнка нагрузка на глаза огромная, а отдыхают они только во время сна, поэтому необходимо расширять зрительно-пространственную активность в режиме урока и использовать гимнастику для глаз.

Можно использовать гимнастику и упражнения для глаз:

1. Крепко закрыть глаза на 3-5 с, затем открыть на 3-5 с (8 раз).
2. Быстро поморгать глазами (10-15 с).
3. Посмотреть вправо, влево, вверх, вниз (8 раз).
4. Круговые движения глазами по 6-8 раз в каждую сторону.
5. Движения глазами по восьмерке.
6. Закрыть глаза и массировать веки в течение минуты легкими круговыми движениями [19, с. 93].

Упражнения укрепляют мышцы глаз, улучшают кровообращение, являются профилактикой близорукости. Их рекомендуют детям делать дома во время выполнения письменных и устных домашних заданий, нужно знакомить с данными упражнениями родителей.

Воспитание культуры здоровья и основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста осуществляется в системе оздоровительных мероприятий на всех проводимых уроках, классных часах и внеклассных мероприятиях по специальной тематике, проведении игр, бесед, викторин, специальных здоровьесберегающих упражнениях.

Нужно проводить практические занятия по темам: «Вместе весело играть», «Учимся выполнять утреннюю гимнастику». Классные часы: «Что такое режим дня», «Где можно и где нельзя играть», «Здоровый сон», «Чистые руки», «Мои помощники – глаза», «Правильное питание». Викторины: «Правила поведения на дороге жизни», «Народная мудрость», «Прогулки зимой» [17, с. 96].

Основные направления работы по формированию ЗОЖ в начальной школе:

Правильное питание – основа здоровья.

Движение – это жизнь.

Просветительская работа с детьми.

Работа с родителями.

Программа деятельности:

*Правильное питание – основа здоровья:*

- организация горячего двухразового питания учащихся;
- кислородный коктейль;
- фиточай;
- профилактика простудных заболеваний;

*Движение – это жизнь:*

- организация и проведение спортивных мероприятий;
- организация и проведение динамических прогулок 3 раза в неделю и игр на свежем воздухе в любое время года ежедневно;
- физкультурные минутки на уроках;
- организация спортивных перемен;
- занятость в кружках и секциях;
- экскурсии, походы;
- Дни здоровья.

*Просветительская работа с детьми:*

- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма;

- классные часы о здоровом образе жизни, о режиме дня, о правилах закаливания, о вредных привычках.

*Работа с родителями:*

- родительские университеты;
- конференции;
- индивидуальные и тематические консультации;
- родительские собрания;
- тренинги.

Систематическая работа по формированию ЗОЖ у обучающихся должна проводиться на протяжении всего обучения в начальной школе.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В МАОУ СОШ № 2**

### **2.1. Определение сформированности знаний, умений и навыков у младших школьников о ЗОЖ**

Опытнo-поисковая работа проводилась на базе МАОУ СОШ № 2 , с привлечением 19 детей младшего школьного возраста 3в класса и включала несколько этапов.

Первый этап - констатирующий. Его задача определение знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни детей младшего школьного возраста в ходе мониторинга. С этой целью был проведен опрос отношения детей к ценности здоровья и здорового образа жизни, в ходе которого были выявлены:

1. Знания детей о строении тела человека, о здоровье и здоровом образе жизни, осознанность этих знаний.
2. Отношение детей к своему здоровью, здоровому образу жизни, желание помогать себе и другим людям в его соблюдении.
3. Овладение навыками, приёмами здорового образа жизни, сформированность привычек гигиенического поведения, готовность осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов.
4. Стремление детей к расширению своего кругозора в сфере здоровья и здорового образа жизни, интерес к новой информации по заданной теме, получаемой из детских журналов, газет, научно - популярной литературы для детей, радио, телевидения, Интернета.
5. Проявление потребности в выполнении санитарно - гигиенических норм.

Мониторинг знаний о ЗОЖ проводился в декабре 2015 года в третьем классе «В» с помощью анкеты «Отношение детей к ценности здоровья и



здорового образа жизни» (см. Приложение 1) и теста. Таблицы, позволяющие произвести анализ полученных результатов, размещены в Приложении 2.

На основании полученных результатов нами выделены три уровня знаний о ЗОЖ у школьников третьих классов:

65-77 баллов: у ребенка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. Ребёнок отвечает на поставленные вопросы уверенно, чётко, полно. Называет все части тела и основные органы, пытается объединить их в системы. Осознаёт ценность здоровья, имеет представление о системности здорового образа жизни.

46-64 балла: Средний уровень - ребёнок отвечает на вопросы не уверенно, не полно. Путаёт названия частей тела и внутренних органов. В системы органы объединяет только с помощью подсказки или наводящего вопроса. Представления о здоровом образе жизни ограничены, не конкретны. Ценность здоровья понимает, но с трудом формулирует, что надо делать, чтобы не болеть.

21- 45 баллов: Низкий уровень - ребёнок называет отдельные части тела, знания о названиях внутренних органов расплывчаты, фрагментарны. Здоровье определяет как противоположное состояние болезни. Не может объяснить, привести пример заботы человека о своём здоровье.

Результаты анкетирования и тестирования сведены в таблицу 1.

Таблица 1

Результаты диагностики, декабрь 2015 г.

	Уровень знаний о ЗОЖ			Уровень знаний о строении и функциях организма человека	
	кол-во человек	%		кол-во человек	%
Высокий	3	15,6	Высокий	2	10,4
Средний	12	62,5	Удовлет.	10	52
Низкий	4	21,9	Неудовл.	7	37,6

Выводы: анкетирование показало, что у 15,6% детей сформирован высокий и 62,5% средний уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. Низкий уровень показали 21,9% школьников.

Результаты тестирования обнаружили, что у половины детей удовлетворительные знания о строении и функциях организма человека, 10,4% детей показали высокий и 37,6% низкий уровень.

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

Анализ полученных результатов позволил выяснить, что у большинства детей не сформированы знания, умения и навыки ведения здорового образа жизни.

## **2.2. Программа для 3 года обучения «Быть здоровыми хотим»**

Полученные результаты позволили нам приступить к формирующему этапу опытно-поисковой работы, т.е. к формированию у младших школьников основ здорового образа жизни путем разработки и реализации программы «Быть здоровыми хотим».

Второй этап - формирующий, включал в себя реализацию программы, направленной на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников.

В декабре 2015 года нами была разработана программа «Быть здоровыми хотим».

Программа курса «Быть здоровыми хотим» ориентирует обучающихся на решение важнейших оздоровительных задач, рассматривает обучение и воспитание как единое целое.

Перед школой и дополнительным образованием стоит проблема поиска оптимальных путей совершенствования работы по укреплению здоровья, активизации мыслительной и двигательной активности и в целом по формированию культуры здоровья детей.

Учебный курс «Быть здоровыми хотим» имеет оздоровительную направленность. Приоритетной задачей программы являлось формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью. На этой основе происходит формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни и физического воспитания.

Цель программы - формирование здоровьесберегающей грамотности, овладение умениями и навыками укрепления здоровья на основе правил здорового образа жизни.

Задачи:

1. Формировать навыки безопасного и гигиенически правильного поведения, умение управлять своим психическим здоровьем.

2. Укреплять здоровье детей за счёт повышения их двигательной и гигиенической культуры.

3. Развивать детскую самостоятельность, познавательные процессы, адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков других людей.

4. Воспитывать у детей ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья, любовь к окружающему миру природы и социальному окружению.

Особый акцент программы сделан на изучение широкого спектра вопросов - от элементарных правил личной гигиены до основ самовоспитания; раскрываются доступные пониманию детей взаимосвязи между здоровьем детей и окружающей природой, их поведением, настроением, их образом жизни. Идея связей позволяет создать целостное представление о здоровье как ценности, значительно усиливая воспитательный и развивающий потенциал программы.

Занятия по программе «Быть здоровыми хотим» проводились в следующих формах: беседа, дискуссия, сюжетно - ролевая игра, практикум, игровой тренинг, путешествие, праздник, конкурс и т.д.

Результатом работы по программе данного курса можно считать получение детьми базовых знаний, умение применять их на практике, развитие способностей адаптироваться к новым условиям принимать самостоятельное решение заботиться о своем здоровье. Оценку уровня знаний и умений, личностных качеств, развитых в результате реализации программы, определили с помощью тестирования, анкетирования, диагностирования, наблюдений и т.д.

В ходе выполнения программы обучающиеся усвоили:

- основные термины и правила здорового образа жизни;
- факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма;
- основные правила безопасного поведения дома, в школе, на улице;
- правила поведения в опасных ситуациях;
- правила экологически грамотного поведения в природе;
- значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья;
- предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;
- правила здорового питания, культуру приёма пищи;
- меры профилактики и укрепления осанки;
- основы культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощение.

Научились:

- соблюдать свой режим дня;
- выполнять правила личной гигиены;
- выполнять гимнастику для глаз, упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательную гимнастику;

- выполнять правила безопасного поведения на улице, дома, в школе;
- бережно относиться к природному окружению;
- выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми;
- правильно оценивать собственные поступки и корректировать свои действия.

### 2.3. Результаты проверки эффективности разработанной программы экспериментальной работы

Третий этап – контрольный. Его задача состояла в определении эффективности разработанной программы. Для решения этой задачи были проведены беседы, дискуссии, сюжетно - ролевые игры, практикумы, игровые тренинги, путешествия, праздники, конкурсы и т.д.

Результаты анкетирования и тестирования, после реализации программы сведены в таблицу 2.

Таблица 2

Результаты диагностики, апрель 2017 г.

	Уровень знаний о ЗОЖ			Уровень знаний о строении и функциях организма человека	
	кол-во человек	%		кол-во человек	%
Высокий	5	26,0	Высокий	7	37,6
Средний	12	63,6	Удовлет.	10	52
Низкий	2	10,4	Неудовл.	2	10,4

Выводы: анкетирование показало, что у 26,0 % детей сформирован высокий и 63,6 % средний уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. Низкий уровень показали 10,4 % школьников.

Результаты тестирования обнаружили, что у половины детей удовлетворительные знания о строении и функциях организма человека, 37,6 % детей показали высокий и 10,4% низкий уровень.

Результаты показали, что реализация программы способствовала развитию информационной компетентности, формированию у детей здоровьесберегающих знаний, гигиенических навыков, навыков межличностного общения. Кроме того, прослеживается улучшение состояния здоровья детей, уровень заболеваемости и пропусков уроков по болезни снизился на 25%.

В таблице 3 представлена сводная ведомость пропусков по болезни за два года.

Таблица 3

Фамилия, имя, отчество	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть		За год	
	2015-2016	2016-2017	2015-2016	2016-2017	2015-2016	2016-2017	2015-2016	2016-2017	2015-2016	2016-2017
Агзамова Елизавета Александровна					6	3			6	3
Демин Артём Алексеевич										
Захаров Роман Константинович					6	5			6	5
Злодений Иван Эдуардович			8			6			8	6
Костарева Виктория Вячеславовна										
Лаур Варвара Валерьевна	12					8			12	8
Мирошниченко Александр Александрович	8		8						8	8
Надолинская Анастасия Андреевна										
Никитина Елена Дмитриевна	17			14	6			6	23	20
Попова Дарья Сергеевна										
Попов Никита Евгеньевич	7					3			7	3
Соколова Ульяна Михайловна										
Струкова Эльвира Александровна										
Тимофеев Дмитрий Алексеевич			8					5	8	5
Тимошенко Глеб Александрович	5	3			9	9			14	12
Фирстова Александра Александр.										
Хананов Кирилл Викторович										
Шагина Снежана Владимировна			7			5			7	5
Шумаков Андроник Андреевич			20	14	13	10			33	24

По результатам медицинских осмотров выявлена нестабильность нахождения учащихся в одной медицинской группе здоровья (в динамике за

два года): снизился процент учащихся подготовительной группы здоровья, повысился процент основной группы здоровья детей.

Распределение учащихся 3 «в» класса по медицинским группам в абсолютных цифрах представлено на рисунке 1.

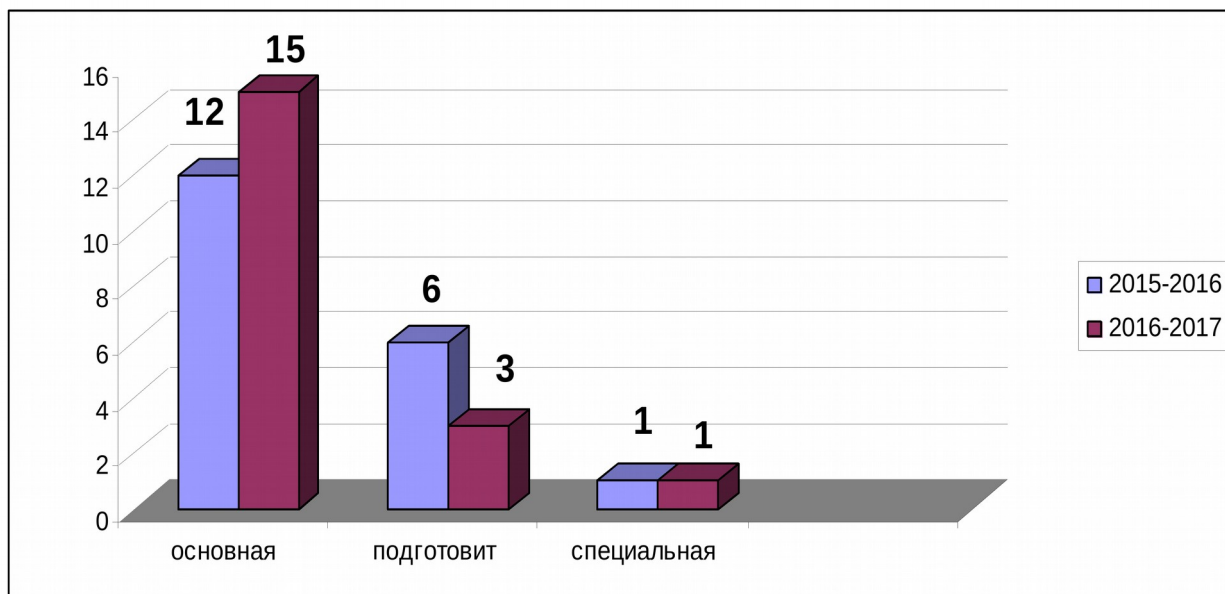


Рис. 1

В результате работы над выполнением программы «Быть здоровыми хотим», количество учащихся основной группы увеличилось на 3 человека.

В целях повышения качества здоровьесберегающей деятельности обеспечивалась система комплексной педагогической и социальной помощи детям со школьными проблемами; социально - педагогическое сопровождение учащихся проводилось социальным педагогом, педагогом-психологом. Была проведена работа по отслеживанию состояния здоровья учащихся как физического, так и психического. При помощи анкетирования было установлено, что большинство учащихся успешно справляются с учебной нагрузкой, но в то же время, около 35% учеников в конце четверти имеют сниженный уровень внимания и работоспособности, что указывает на некоторое переутомление. Также были выявлены семьи с наибольшим риском, где ребёнок предоставлен сам себе, его досуг не был организован.

Все выявленные проблемы обсуждалась с классным руководителем, были даны рекомендации на родительском собрании, приглашались медицинские работники с целью ознакомления родителей и детей по формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья.

Проведена большая работа по пропаганде здорового образа жизни, формированию мотивации здорового образа жизни, практических навыков сохранения и укрепления здоровья детей. В течение года были проведены следующие мероприятия:

- классные часы:

«Режим дня школьника», «Чрезвычайные ситуации», «Будь здоров! За здоровый образ жизни», «Предупреждение травматизма», «Поведение в столовой», «Почему мы болеем», «Культура поведения учащихся в общественном месте», «О дружбе девочек и мальчиков»; «Права и обязанности членов семьи», «Азбука поведения или разговор о воспитанности» и т.п.;

- диспуты, дискуссии: «Десять заповедей», «Культура чувств», «Опасные и безопасные ситуации», «Я имею право, я обязан...» и т.п.;

- конкурсы рисунков, сочинений, буклетов;

- выступления волонтерского отряда «Добрые сердца» - «Мы за здоровый образ жизни!»;

- беседы старшей медсестрой:

«Культура питания», «Профилактика гриппа», «Опасные и безопасные ситуации» и т.п..

- просмотр видеофильмов, мультфильмов, презентаций;

- дни здоровья;

- тематические мероприятия.

В течение учебного года ребята с удовольствием занимались спортом, участвовали в соревнованиях, что положительно сказалось на спортивных достижениях школы в целом, 95 % учащихся от общего количества детей в



классе приняли участие в общешкольных, районных, областных, Всероссийских спортивных мероприятиях.

Большая работа была проведена в истекшем учебном году по организации горячего питания. Это совместная информационно-разъяснительная работа администрации школы, классного руководителя, родителей. 100% учащихся питались в школьной столовой.

Выводы: наблюдается положительная динамика в вопросе сохранения здоровья учащихся. Факторы, способствующие достижению стабильного результата

- комфортные условия для организации УВП
- комплексный мониторинг состояния здоровья
- применение здоровьесберегающих технологий.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье - это весьма сложный, системный по своей сущности феномен. Он имеет свою специфику проявления на физическом, психологическом и социальном уровне рассмотрения. Проблема здоровья и здорового образа жизни носит выраженный комплексный характер. На ее изучении сосредоточены усилия многих научных дисциплин.

Проблема формирования здорового образа жизни имеет большое значение, так как здоровье во многом определяет качество жизни и выступает необходимым условием продуктивного творчества, труда и совершенствования человека.

Современная тенденция к улучшению здоровья детей, обучающихся в классе, стимулирует поиск новых путей охраны и укрепления здоровья, что и является основополагающей задачей школьного начального образования. Важное место при этом принадлежит формированию у детей навыков здорового образа жизни. Содержание, которых включает в себя: общее понятие здорового образа жизни, знакомство с понятием «профилактика», в частности профилактика различных кишечных инфекций, выработка навыков сохранения здоровья и позитивного отношения к здоровью, а также ответственного отношения к себе, как к человеческой личности, самооценности.

Благодаря совместным усилиям школы, семьи, общества, подрастающий гражданин должен укрепиться в мысли о том, что именно он ответственен за свое собственное здоровье и должен рассматривать его как высшую ценность. Потому что его здоровье – это длительность периода жизни на земле, это жизненный успех и личное счастье

Итак, мои цели и задачи в полной мере реализованы. Мною были раскрыты понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни», определена сущность, структура, факторы формирования основ здорового образа жизни младших школьников: правильный режим дня, правила питания, привычки.

Подобраны методы определения уровня сформированности основ здорового образа жизни, экспериментально проверена эффективность разработанной системы формирования здорового образа жизни младших школьников в образовательном учреждении. Разработали программу «Быть здоровыми хотим».

Даже в одном классе у ребят могут быть различные потребности, проблемы и интересы. Это следует учитывать при работе с учениками. Интересные задания, конкурсы, соревнования, физминутки, песни - все это благотворно влияет на детей. Разнообразные формы работы помогают учителю достичь заинтересованности учеников, сделать уроки более яркими, интересными, эмоциональными и запоминающимися.

Результаты педагогического эксперимента по привитию ученикам знаний о здоровье и здоровом образе жизни показали их положительное влияние на познавательный компонент отношения к физической активности и здоровья в целом.

Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими методами и приемами организации учебных занятий, дает мне возможность укрепить мотивацию на изучение моего предмета, поддерживать интерес, увлеченность процессом, вызвать положительные эмоции, то есть создать благоприятный эмоциональный настрой урока, увидеть индивидуальность детей.

Разумеется, задачу сохранения здоровья детей не под силу решить одному педагогу. Однако, если каждый из нас, учителей, задастся этой целью и будет стремиться к ней, выиграют, в конечном счете, наши дети - наше будущее. И свою работу мне хотелось бы закончить очень хорошими строчками, написанными детьми.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ

1. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа-вуз»: Автореф. докт. дис. Барнаул, 2012. - 48 с.
2. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. - М.: ФиС, 2014. - 63с.
3. Баладанов О.Ю., Козловский И.З., Бахтинов О.П. Актуальные проблемы сохранения, укрепления и приумножения здоровья школьников. // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2012. – с. 172 – 174.
4. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность //Теор. и практ. физ. культ., 2015, № 4, с. 2-7.
5. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни // теория и практика физической культуры. 2014, № 4. – с. 3–5.
6. Беляев Н.Г. Возрастная физиология. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2014. – 103с.
7. Беляев Н.Г., Суворов О.В. Характеристика физического развития современных школьников. // Актуальные проблемы развития физической культуры в современных условиях: Материалы научно-практической конференции. – Ставрополь: изд-во СГУ, 2011. – с. 30 – 31.
8. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье. - Л.: Наука, - 2013. - 125с.
9. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. Изд – 2 доп.: - М., «Физкультура и спорт» 2015.
10. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания: уч пособие для студентов педагогических вузов М., Просвещение, 2016.

11. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М.: Мысль, 2010. – 288 с.
12. Вишневская Е.Л. и др. Программа гигиенического обучения и воспитания школьников, формирование норм и навыков здорового образа жизни. М., 2014
13. Волков Н.И. Двигательная активность и рациональное питание школьников. // Теория и практика физической культуры. – 2011, № 8. – с. 9 – 17.
14. Гундаров И.А., Киселев Н.В., Копина О.С. Медико-социальные проблемы формирования ЗОЖ, 2015. – 30с.
15. Дубровский В.И. Валеология здорового образа жизни. – М.: Флинта; Retorika., 2014. – с.1-35.
16. Дуркин П.К., Лебедева М.П. К решению проблемы формирования здорового образа жизни населения России. //Теория и практика физической культуры – 2012, № 8. – с. 2 – 5.
17. Изуткин Д.А. Формирование здорового образа жизни. // Советское здравоохранение - 2014 - №11
18. Исаев А. – Если хочешь быть здоров. М., Физкультура и спорт. 2013.
19. Кайков Г.Д. Работа с ослабленными детьми. Физическая культура в школе 1995, 6, стр 78
20. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М., ВАКО, 2004г.
21. Контратьева М.М. Звонок на урок здоровья. Просвещение: М., 1991.
22. Коростелев Н.Б. слагаемые здоровья. – М.: Знание, 2010. – 120с.
23. Куколевский Г.М. Гигиенический режим спортсмена. М., Физкультура и спорт, 2015.
24. Кузьмин. Наш семейный доктор. М., Мир книги. 2014
25. Лаптев А.А. Закаляйтесь на здоровье. М., Медицина 1991
26. Лисицин Ю.П. Слово о здоровье. - М. 2016.
27. Лисицин Ю.Г. Образ жизни и здоровье населения. М.: «Знание». 2015

28. Лихницка И.И. – Что надо знать о возрастных и физических резервах организмах. Л., «Знание», 2016.
19. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. - М: ГЦОЛИФК, 2012. - 120 с.
30. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней . – М.: Академия, 2011. – 320с.
31. Мартыненко А.В., Валентик Ю.В., Полесский В.А. и др. Формирование здорового образа жизни молодежи. - М.: Медицина, 2015.
32. Марьясис Е.Д., Ахвердова А.Г. – Уроки семейной жизни. – Ставрополь: Ставропольское книжное издательство, 2013. – 49с.
33. Матвеев А.А. Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории М., Просвещение 2015
34. Мотылянская Р.Э., Каплан Э.Я. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры, 2014, № 1, с. 14 – 24.
35. Полиевский А. Физкультура и закаливание в семье. М., Медицина 2014.
36. Соловьев Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры. - Ставрополь, СГУ, 2012. - 111с.
37. Соловьёв Г.М. Биосоциальные проблемы ЗОЖ. / уч пособ. Ставрополь, 2015.
38. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 2014. - 270 с.
39. Трещева О.Л. Валеология: факультативный курс для 1-го класса: Учебное пособие. Омск, 2013. - 31 с.
40. Трещева О.Л. Системная организация валеологического образования школьников //Теор. и практ. физ. культ., 2015, № 8, с. 8-11.
41. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена: Учебн. пос. для студентов пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 2015. – 320с.

42. Худолеева О.В. Главная забота школы // Физическая культура в школе. – 2012. - №5. –С. 12-15.
43. Чумаков Б.Н. Валеология. Курс лекций. М., Просвещение 2015
44. Шейко Н. Формула молодости и красоты М., мир книги, 2001.
45. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья. - Новосибирск: Наука, 2014. - 136 с.
46. Яблоков А.В. Здоровье человека и окружающая среда. - М. 2015.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

### Приложение 1

## Анкета для учащихся 3 - 4 классов

### «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

Внимательно прочитай и ответь на вопросы.

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 щётка, шампунь, тапочки, полотенце для тела.

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приёма пищи: одно расписание правильное, другое не правильное. Определи и отметь правильное расписание.

а) Завтрак - 8:00

б) 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 правильным.

Оля – зубы чистят утром и вечером.

Таня – зубы надо чистить утром, чтобы дыхание было свежим весь день.

Вера – зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить все скопившиеся остатки пищи.

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 пойдёшь гулять, после посещения туалета, после игры в баскетбол, после то, как заправил постель, после того как поиграл с собакой, перед едой.

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

Обработать ранку йодом

Обработать 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 самыми важными?

Выбери 4 из них.

Регулярно заниматься спортом

Много денег, чтобы хорошо питаться и отдыхать

Знания о том, как заботиться о здоровье

Соблюдение режима труда и отдыха

Хорошие природные условия

Возможность лечиться у хорошего врача

Выполнение правил ЗОЖ

9. Что из перечисленного присутствует в распорядке дня? Отметь цифрами:

«1» - ежедневно

«2» - несколько раз в неделю

«3» - очень редко

«4» - никогда

Утренняя зарядка, пробежка \_\_\_\_

Прогулки на свежем воздухе \_\_\_\_

Завтрак \_\_\_\_

Сон не мене 8 часов \_\_\_\_

Обед \_\_\_\_

Занятия спортом \_\_\_\_

Ужин \_\_\_\_

Душ, ванна \_\_\_\_

10. Какие мероприятия по охране здоровья проводятся в классе?

«1» - проводятся интересно

«2» - проводятся неинтересно

«3» - проводятся очень редко

«4» - не проводятся

Уроки здоровья \_\_\_\_

Спортивные соревнования \_\_\_\_

Классные часы, беседы о том, как заботиться о здоровье \_\_\_\_

Викторины, конкурсы, игры \_\_\_\_

Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье \_\_\_\_

Праздники на тему здоровья \_\_\_\_

## Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни

Вопрос	Ответ	Балл	Суммарный балл	Интерпретация
Знание правил пользования средствами гигиены				
1	Мыло Зубная щетка Мочалка Зубная паста Шампунь Тапочки Полотенце для тела	0 2 2 0 0 2 2		6-8 баллов - достаточная осведомленность; 4 балла - недостаточная осведомленность; 0-2 балла - незнание правил пользования средствами гигиены
Осведомленность о правилах организации режима питания				
2	Первое расписание Второе расписание	4 0		4 балла - ребенок осведомлен о правилах организации режима питания; 0 баллов - не осведомлен
Осведомленность о правилах гигиены				
3	По вечерам Утром и вечером По утрам	0 4 0		16-18 баллов - высокий уровень осведомленности; 12-14 баллов - удовлетворительный уровень; 0-10 баллов - недостаточный уровень
4	Перед чтением книги Перед посещением туалета После посещения туалета Когда заправил постель Перед едой Перед прогулкой После игры в баскетбол После игры с кошкой	0 2 2 0 2 0 2 2		
5	Каждый день Два-три раза в неделю Один раз в неделю	4 2 0		
Осведомленность о правилах оказания первой помощи				
6	Положить палец в рот Подставить палец под кран с холодной водой Помазать ранку йодом Помазать вокруг ранки	0 0 4 6		4-6 баллов - ребенок осведомлен о правилах оказания первой помощи; 0 баллов - не осведомлен

Личностная ценность здоровья				
7	Иметь много денег	Много	0	6-7 баллов - высокая личностная значимость здоровья; 4-5 баллов - недостаточная; 1-3 балла - низкая
	Знать и уметь быть здоровым		1	
	Быть самостоятельным		2	
	Иметь интересных друзей		2	
	Быть красивым и привлекательным		0	
	Иметь любимую работу		0	
	Жить в счастливой семье		1	
		2		
Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья				
8	Регулярные занятия спортом		2	6 баллов - понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья; 4 балла - недостаточное понимание; 0-2 балла - отсутствие понимания
	Хороший отдых		0	
	Знания о здоровье		2	
	Хорошая экология		0	
	Хороший врач		0	
	Средства для питания		0	
	Выполнение правил ЗОЖ		2	
Соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни				
9	Утренняя зарядка, пробежка	За каждый ответ «1» - 2 балла; «2» - 1 балл; «3» - 0 баллов		14-16 баллов - полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ; 9-13 баллов - неполное соответствие; 0-8 баллов - несоответствие
	Завтрак			
	Обед			
	Ужин			
	Прогулка на свежем воздухе			
	Сон не менее 8 часов			
	Занятия спортом			
Душ, ванна				
Оценка учащимися личностной значимости мероприятий, проводимых в школе для формирования здорового образа жизни				
10	Уроки, обучающие здоровью	За каждый ответ «1» - 2 балла; «2» - 1 балл; «3» - 0 баллов		10-12 баллов - высокая значимость мероприятий, проводимых в школе; 6-9 баллов - недостаточная значимость; 0-5 баллов - низкая значимость
	Классные часы о здоровье			
	Показ фильмов			
	Спортивные соревнования			
	Викторины, конкурсы, игры			
	Праздники			

65-77 баллов: у ребенка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни.

46-64 балла: средний уровень знаний.

21-45 баллов: низкий уровень знаний.

## **Программа для 3 года обучения «Быть здоровыми хотим»**

### Пояснительная записка

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве

Программа курса «Быть здоровыми хотим» ориентирует обучающихся на решение важнейших оздоровительных задач, рассматривает обучение и воспитание как единое целое.

Перед школой и дополнительным образованием стоит проблема поиска оптимальных путей совершенствования работы по укреплению здоровья, активизации мыслительной и двигательной активности и в целом по формированию культуры здоровья детей.

Учебный курс «Быть здоровыми хотим» имеет оздоровительную направленность. Приоритетной задачей программы является формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью. На этой основе происходит формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни и физического воспитания.

Цель программы - формирование здоровьесберегающей грамотности, овладение умениями и навыками укрепления здоровья на основе правил здорового образа жизни.

Задачи:

1. Формировать навыки безопасного и гигиенически правильного поведения, умение управлять своим психическим здоровьем;
2. Укреплять здоровье детей за счёт повышения их двигательной и гигиенической культуры;

3. Развивать детскую самостоятельность, познавательные процессы, адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков других людей;

4. Воспитывать у детей ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья, любовь к окружающему миру природы и социальному окружению.

Особый акцент программы сделан на изучение широкого спектра вопросов - от элементарных правил личной гигиены до основ самовоспитания; раскрываются доступные пониманию детей взаимосвязи между здоровьем детей и окружающей природой, их поведением, настроением, их образом жизни. Идея связей позволяет создать целостное представление о здоровье как ценности, значительно усиливая воспитательный и развивающий потенциал программы.

Занятия по программе «Быть здоровыми хотим» будут проводиться в следующих формах: беседа, дискуссия, сюжетно - ролевая игра, практикум, игровой тренинг, путешествие, праздник, конкурс и т.д.

Результатом работы по программе данного курса можно считать сформированности у детей здоровье сберегающих знаний, гигиенических навыков, навыки межличностного общения. Оценка уровня знаний и умений, личностных качеств, развитых в результате реализации программы, определяется с помощью тестирования, анкетирования, диагностирования, наблюдений и т.д.

Обучающиеся должны знать:

- основные термины и правила здорового образа жизни;
- факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма;
- основные правила безопасного поведения дома, в школе, на улице;
- правила поведения в опасных ситуациях;
- правила экологически грамотного поведения в природе;

- значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья;

- предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;

- правила здорового питания, культуру приёма пищи;

- меры профилактики и укрепления осанки;

- основы культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощение.

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать свой режим дня, выполнять правила личной гигиены, выполнять гимнастику для глаз, упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательную гимнастику;

- выполнять правила безопасного поведения на улице, дома, в школе; бережно относиться к природному окружению;

- выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми. Правильно оценивать собственные поступки и корректировать свои действия.

Программа адресована детям младшего школьного возраста. Для 3 класса разработан учебно - методический план на 60 часов в год из расчета 2 часа в неделю. В каникулярное время рекомендуется проведение спортивных праздников («Весёлые старты», «Снежная спартакиада» и т.д.), экскурсий в осенний, весенний лес («Прогулка за здоровьем»)

Формы организации вне учебной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

Таблица 5

Место проведения	Время проведения	Форма организации
Школа	Первая половина учебного дня	Утренняя зарядка, физкультминутки во время уроков, динамические паузы во время перемен, уроки физкультуры.

Школа	Вторая половина учебного дня	Прогулки, спортивно-оздоровительные часы, физкультурные праздники, спортивные кружки.
Семья	Вторая половина учебного дня. Выходные.	Прогулки, совместно со взрослыми или самостоятельная двигательная деятельность.

Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников. Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий. Можно проводить данную работу и в учебные дни с меньшим числом учебных занятий, а также во время выходных дней и в каникулы.

Формы и методы воспитания культуры здоровья младших школьников

Таблица 6

Методы	Формы
Методы формирования сознания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- классные часы, их проведение и тематика в соответствии с планом воспитательной работы;</li> <li>- беседы и диспуты с классом или индивидуально;</li> <li>- читательские конференции;</li> <li>- мини-лекции как самостоятельная работа, продолжительность которых не более 10-15 мин.;</li> </ul>
Методы организации деятельности и формирования опыта поведения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогическое требование к выполнению норм поведения, правил по организации здорового образа жизни в виде просьб, совета, намёков.</li> <li>- приучение и упражнение, содействующее формированию устойчивых способов поведения, привычек здорового образа жизни;</li> <li>- регулярное участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях;</li> <li>- тренинг для изменения негативных внутренних установок обучающихся (в том числе и к наркотизации), формирование опыта позитивного отношения к себе, к окружающим, к миру в целом;</li> <li>- круглый стол - данную форму можно применить для формирования чётких позиций, оценочных суждений в отношении тех или иных представлений о здоровом образе жизни.</li> </ul>



Методы стимулирования поведения и деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поощрять в различных вариантах: одобрение, похвала, благодарность, предоставление почетных прав, награждение;</li> <li>- показание состоит в лишении или ограничении</li> </ul>
Метод проектов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- исследовательские проекты;</li> <li>- творческие проекты.</li> </ul>

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Он учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Результатом практической деятельности по программе «Быть здоровыми хотим» можно считать следующее:

- высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- среди учащихся начальных классов нет курящих детей.
- повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса.
- класс взаимодействует с младшими учащимися лицея с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.
- классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов лицея.
- высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.
- намечены преемственные связи в содержании и методах воспитания в начальной школе и первого этапа воспитания в основной школе.

Предполагаемый результат: здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

#### Содержание изучаемого курса

Таблица 7

№ темы, количество часов	№ темы, количество часов
1. Вводное занятие «Как сохранить здоровье?» Техника безопасности в физкультурном зале. Игра на внимание. – 1 ч.	Спешите делать добро;
	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе;
	Первая помощь при ожогах и обморожении.
Тема 1. Дружи с водой - 2 ч.	Первая помощь при травмах:
Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло	Растяжение связок и вывих костей;

	переломы.
Тема 2. Забота о глазах - 1 ч.	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.
Глаза - главные помощники человека.	Первая помощь при укусах насекомых, змей.
Тема 3. Уход за ушами - 1 ч.	Тема 19. Как уберечь от поражения электрическим током - 1 ч.
Чтобы уши слышали.	Чем опасен электрический ток.
Тема 4. Уход за зубами - 3 ч.	Тема 20. Как избежать отравлений - 2 ч.
Почему болят зубы.	Отравление лекарствами.
Чтобы зубы были здоровы.	Пищевое отравление.
Как сохранить улыбку красивой.	Тема 21. Правила безопасного поведения - 4 ч.
Тема 5. Уход за руками и ногами - 1 ч.	в доме;
«Рабочие инструменты» человека.	на улице;
Тема 6. Забота о коже - 3 часа.	в транспорте.
Зачем человеку кожа.	Тема 22. Инфекционные болезни - 1 ч.
Надежная защита организма.	Прививки от этих болезней.
Если кожа повреждена.	Тема 23. Безопасность при любой погоде - 2 ч.
Тема 7. Мышцы, кости и суставы - 2ч.	Если солнечно и жарко.

Продолжение таблицы 7

Скелет - наша опора.	Если на улице дождь и гроза.
Осанка - стройная спина!	Тема 24. Вредные привычки - 3 ч.
Тема 8. Как закаляться. Обтирание и обливание - 1ч.	Злой волшебник табак. Почему вредной привычке ты скажешь - нет!
Если хочешь быть здоров.	Злой волшебник алкоголь. Почему вредной привычке ты скажешь - нет!
Тема 9. Как следует питаться. - 2 ч.	Злой волшебник наркотик. Почему вредной привычке ты скажешь - нет!

Питание - необходимое условие для жизни человека.	Тема 25. Правила общения с огнём - 2 ч.
Здоровая пища для всей семьи.	Огонь - друг человека.
Тема 10. Как сделать сон полезным - 1 ч.	Огонь - враг человека.
Сон - лучшее лекарство.	Тема 26. Экскурсии - 2 ч.
Тема 11. Настроение в школе - 1ч.	в осенний лес - разнообразие красок;
Как настроение?	в весенний лес - пробуждение природы.
Тема 12. Настроение после школы - 1ч.	Тема 27. Осенний кросс - 1 ч.
Я пришел из школы.	Тема 28. «Снежная спартакиада» - 1 ч.
Тема 13. Поведение в школе - 2 ч	Тема 29. «Веселые старты» - 1 ч.
Я - ученик.	День здоровья.
Знаешь ли ты эти правила?	Тема 30. Игры и упражнения на воде - 1 ч.
Тема 14. Как правильно вести себя на воде - 2 ч.	Тема 31. Чего не надо бояться - 1 ч.
Значение воды.	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.
Правила безопасности на воде.	Тема 32. Почему мы не слушаем родителей - 1 ч.
Тема 15. Как правильно вести себя в лесу - 1 ч.	Надо ли прислушиваться к советам родителей.
Правила безопасности в лесу.	Тема 33. Подвижные игры на свежем воздухе - 3 ч.
Тема 16. Как защититься от насекомых - 1 ч.	Тема 34. Народная игра - 1 ч.
Укусы насекомых.	Русская игра «Городки».
Тема 17. Предосторожности при обращении с животными - 2 ч.	Тема 35. Обобщение - 1 ч.
Что мы знаем о собаках и кошках.	Доктора природы.
Укусы кошек и собак.	Тема 36. Мы одна семья: мальчики и девочки.- 1 ч.
Тема 18. Как помочь больным и	Тема 37. Итоговое занятие - 1 ч.

беспомощным - 8 ч.	
Если кому -нибудь нужна твоя помощь;	Сегодняшние заботы медицины.

Расти здоровым, воспитывай себя.

Я выбираю движение.