

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**СТАРООСКОЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ  
(СОФ НИУ «БелГУ»)**

**ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ**

Выпускная квалификационная работа  
обучающейся по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование профиль: Начальное образование  
заочной формы обучения, группы 92061464  
Кравчук Анастасии Вячеславовны

Научный руководитель  
к.п.н., доцент  
Разинкова Л.Н.

СТАРЫЙ ОСКОЛ 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> .....	
1.1. Укрепление здоровья школьников как педагогическая проблема....	7
1.2. Психолого-педагогические особенности укрепления здоровья детей младшего школьного возраста.....	12
1.3. Игровые технологии как средство укрепления здоровья младших школьников.....	17
<b>Глава II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ</b> .....	
2.1. Приёмы использования игровых технологий в процессе укрепления здоровья младших школьников.....	25

2.2. Диагностика результативности процесса укрепления здоровья детей младшего школьного возраста на основе использования игровых технологий.....	35
2.3. Рекомендации по укреплению здоровья детей младшего школьного возраста на основе использования игровых технологий.....	42
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	46
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	49
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....	54

## **ВВЕДЕНИЕ**

В настоящее время школа нуждается в такой организации своей деятельности, которая обеспечит развитие индивидуальных способностей и творческого отношения к жизни каждого обучающегося, внедрение различных инновационных учебных программ, реализацию принципа гуманного подхода к детям.

Иными словами, школа чрезвычайно заинтересована в знании об особенностях психического развития каждого конкретного ребенка.

Уровень обучения и воспитания в школе в значительной степени определяется тем, насколько педагогический процесс ориентирован не только на психологию возрастного и индивидуального развития ребенка, но и состояние его здоровья.

Это предполагает психолого-педагогическое изучение обучающихся на протяжении всего периода обучения с целью выявления индивидуальных вариантов развития, творческих способностей каждого ребенка, укрепления его собственной позитивной активности, раскрытия неповторимости его личности при сохранении его здоровья и формировании у него культуры здорового образа жизни.

Процесс укрепления здоровья школьников особенно важен в младших классах школы, когда только начинается целенаправленное обучение человека, когда учеба становится ведущей деятельностью, в зоне которой формируются психические свойства и качества ребенка, когда происходят психологические и физические изменения в детском организме.

В связи с этим проблема здоровьесбережения в образовательном процессе младших школьников представляет особый интерес для исследователей. К вопросам укрепления здоровья детей как педагогической проблеме в разное время обращались П.Ф. Лесгафт, Л.А. Оганесян, Б.Н. Смольский, А.И. Суворов, К.Д. Ушинский и другие.

На современном этапе вопросы укрепления здоровья детей школьного возраста были рассмотрены в работах Н.П. Абаскаловой, Н.М. Амосова, В.К. Бальсевич, И.И. Брехмана, М.Я. Виленского, Г.К. Зайцева, Г.М. Соловьева, Л.Г. Татарниковой и других.

Отсюда актуальной становится задача здоровьесбережения и создания условий для развития физически крепких и подготовленных к жизни людей. Для младшего школьного возраста оптимальным средством укрепления здоровья детей является применение игр, как феноменального человеческого явления.

Действительно, в младшем школьном возрасте игровая деятельность, наряду с учебной, является также ведущей.

В теории и практике современной школы в аспекте организации здоровьесберегающего обучения возникает насущная потребность в расширении методического потенциала в целом, и в активных формах обучения в частности.

Вместе с тем, в методике преподавания в начальной школе игровые технологии как активная форма обучения, способствующая укреплению здоровья детей школьного возраста, рассматривается опосредовано.

Несмотря на то, что многие учёные глубоко исследовали этот вопрос (Л.С. Выготский, О.С. Газман, О.А. Дьячкова, А.С. Ибрагимова, Н.А. Коротков, П.И. Пидкасистый, М.Т. Салихова, С.А. Шмаков, Д.Б. Эльконин и др.), многие аспекты игровых технологий как фактора здоровьесбережения остаются проблемными.

Данные факты обусловили актуальность выпускной квалификационной работы по теме «Укрепление здоровья детей младшего школьного возраста на основе использования игровых технологий».

**Объект исследования:** здоровьесбережение младших школьников в процессе образовательной деятельности.

**Предмет исследования:** игровые технологии как средство укрепления здоровья обучающихся начальной школы.

Анализ теоретических источников и практики обучения в начальной школе позволил сформулировать **проблему** исследования: какова роль игровых технологий в укреплении здоровья обучающихся начальной школы?

Разрешение данной проблемы составляет **цель** выпускной квалификационной работы.

**Задачи исследования:**

1. Рассмотреть проблему укрепления здоровья детей и особенности данного процесса в психолого-педагогической литературе.

2. Выявить возможности игровых технологий как средства укрепления здоровья младших школьников и описать приёмы их использования.

3. Разработать рекомендации по исследуемой проблеме на основе диагностики результативности процесса укрепления здоровья младших школьников посредством применения игровых технологий.

**Гипотеза исследования:** процесс укрепления здоровья детей младшего школьного возраста будет более эффективным, если использовать игровые технологии.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, наблюдение за учебно-воспитательным процессом, включённое наблюдение, анкетирование, статистические методы обработки данных.

**Методологической базой исследования** концептуальные положения гуманной педагогики, процессов здоровьесбережения обучающихся начальной школы, использования игровых технологий в психолого-педагогическом комплексе В.В. Петрусинского, П.И. Пидкасистого, Ж.С. Хайдарова, М.В.Кларина, А.С. Прутченкова и других.

**Практическая база исследования:** муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная Каплинская школа с углублённым изучением отдельных предметов» (МБОУ «СОКШ с УИОП») города Старый Оскол Белгородской области.

В практической работе участвовали обучающиеся 1 класса «А» в количестве 23 человек, учитель Л.Г.Волкова.

**Структура курсовой работы** обусловлена логикой исследования и включает введение, две главы, заключение, список использованной литературы, приложение.

Во введении обоснована актуальность исследования, определены объект, предмет, цель, задачи, гипотеза, методы, база исследования.

В первой главе «Теоретические основы укрепления здоровья детей младшего школьного возраста в игровой деятельности» рассматриваются проблемы укрепления здоровья школьников в психолого-педагогической литературе, особенности данного процесса и возможности игровых технологий как средства здоровьесбережения младших школьников.

Во второй главе «Практическая деятельность по укреплению здоровья детей младшего школьного возраста на основе использования игровых технологий» описаны приёмы использования игровых технологий в процессе укрепления здоровья младших школьников, результаты диагностики данного процесса, а также предложены рекомендации по укреплению здоровья детей младшего школьного возраста на основе использования игровых технологий.

В заключении обобщены результаты исследования, сформулированы основные выводы по выполнению поставленных задач и подтверждающие гипотезу.

В приложении даны разработки основных мероприятий по проблеме исследования.

Список использованной литературы состоит из 55 источников.

Выпускная квалификационная работа включает в себя 53 страницы.

# **Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## **1.1. Укрепление здоровья школьников как педагогическая проблема**

Поступая в школу с проблемами здоровья и еще больше теряя его за годы обучения, общество должно задуматься о здоровьесбережении детей. Поэтому на первый план задач современной школы выходит проблема здоровья школьников. По данным исследований ученых В.К. Бальсевич, М.В. Кларина, Д.И. Фельдштейна и других до 30% детей, которые приходят в школу, имеют хронические заболевания. За 11 лет во время обучения пребывания в школе этот процесс усугубляется. Сказывается ухудшение социальных условий, нехватка медицинского сопровождения, ухудшается питание, возрастающие учебные нагрузки. Это все ухудшает состояние здоровья школьников. С другой стороны, как отмечает Б.П. Никитин, обучающиеся мало получают системных знаний о своем здоровье, о том, как его сберечь, не имеют практических навыков заботы о своем здоровье. Некоторые знания, полученные школьниками на уроках физической культуры, биологии, основах безопасности жизнедеятельности не систематизированы, недостаточно эффективны в укреплении здоровья подрастающего поколения.

Согласно утверждениям Л.М.Архангельского, В.С. Библер, А.И.Титаренко, Е.В. Шороховой, задача сохранения и укрепления здоровья школьников может быть решена путем формирования среды, обеспечивающей процесс здоровьесбережения.

Важным условием решения этой задачи должно стать качественное улучшение физкультурно-оздоровительной, учебно-воспитательной,



досуговой работы с детьми, силы необходимо приложить не только школе, но семье и общественности [2, с. 149; 4, с. 217].

Педагогическая практика показывает, что в учебно-воспитательной деятельности не всегда соблюдаются здоровьесберегающие методы и формы работы, что является следствием увеличения хронических заболеваний школьников и количества детей, состоящих на диспансерном учете. Именно поэтому проблемы сохранения здоровья детей, формирования системы здоровьесберегающего обучения являются очень важными и своевременными.

Ж.С. Хайдаров в своих исследованиях вывел основные показатели сохранения здоровья школьников. Ими являются:

1. Мониторинг состояния здоровья детей.
2. Профилактика заболеваемости: расписание, режим работы, посещение спортивных секций, физкультурно-оздоровительная работа.
3. Комфортное пребывания в школе, социально-психологический климат.
4. Правильное питание.

По утверждению И.В. Сушковой, урок как здоровьесберегающая организационная форма, это - организация педагогического процесса, при которой учитель эффективно руководит познавательной деятельностью учащихся на основе соблюдения санитарно-гигиенических условий, используются элементарной диагностики утомляемости обучающихся, создания благоприятного психологического микроклимата.

В работах Л.М.Архангельского отмечается, что физическое развитие является одним из наиболее важных показателей здоровья детского населения. Только в детском возрасте заканчивается развитие всех систем органов, формируется костно-мышечный аппарат. Поэтому необходимо создавать правильное построение урока, чередование разных видов занятий оказывает огромное влияние на работоспособность, утомляемость и на функциональное состояние всего организма [2, с. 120].

Так, М.М. Бахтин предлагает упражнения, которые можно использовать на разных этапах урока:

- растирание пальцев рук и ушных раковин, что активизирует все системы организма (разогреть руки, потирая их, помассировать мочки ушей, всю ушную раковину, в конце упражнения растереть уши ладошками);

- качание головой, что улучшает мыслительную деятельность и мозговое кровообращение (головой медленно покачивать из стороны в сторону);

- ленивые восьмерки, лучше запоминается информация, повышается устойчивость внимания (в горизонтальной плоскости в воздухе рисуется цифра восемь по три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками);

- симметричные рисунки улучшают зрительную координацию (в воздухе рисуются обеими руками симметричные фигуры);

- “медвежий” покачивания расслабляют мышцы, позвоночника, глаз и шеи (изображая медведя, покачиваться из стороны в сторону);

- “медуза” снимает физическое и психическое напряжение (изображая медузу, плавающую в воде, сидя на стуле, совершать плавные движения руками). Использование этих физических упражнений способствует активизации всех органов ребёнка [3, с. 98].

Многие психологи (А.Г. Асмолов, О.Г. Дробницкий, А.И. Титаренко и другие) утверждают, что немаловажным критерием здоровья является психофизическое состояние школьника. Школа является не только учреждением, куда на протяжении многих лет ребенок ходит учиться, но это еще и мир детства, в котором он проживает большую часть своей жизни, где он не только учиться, но и радуется, выражает свои чувства, принимает

различные решения, формирует свое мнение, отношение к кому-либо или к чему-либо. Педагогам необходимо обращать внимание на решение вопросов психогигиены учебно-воспитательного процесса: насколько достигается цель обучения на фоне положительных эмоций, которые являются залогом психического здоровья, нет ли ситуаций травмирующих ребенка [15, с. 79].

Сохранение здоровья школьников – общая задача медиков, родителей педагогов. Для решения данной проблемы Е.В. Шорохова отмечает наиболее важные направления педагогической деятельности:

- просветительская и совместная творческая деятельность педагогов и родителей.
- включение оздоровительного компонента в содержание учебных предметов;
- правильная организация учебного процесса;
- использование различных форм внеклассной и внешкольной оздоровительной работы.

М.И. Боришевский утверждал, что современный учебный процесс обусловлен, как продолжительностью учебного дня и большим количеством домашних заданий, так и в структурой деятельности, количеством, темпом и способами подачи информации, функциональным состоянием и адаптивностью обучающего, характером эмоционального фона и другими факторами. У детей, не справляющихся с программой, легко развивается негативное представление о собственной личности, они чувствуют себя неудачниками и неуспевающими в учебе, что препятствует дальнейшему личностному развитию и увеличивает риск возникновения психосоматических расстройств. Обучающемуся приходится приспосабливаться к давлению, оказываемых на него требованиям учебного процесса.

Д.Б. Эльконин утверждал, что «забота о здоровье ребенка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего, забота с гармоничной полнотой всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества» [52, с. 245].

При проявлении нарушений в поведении и снижении успеваемости на фоне перегрузок, ребенка надо научить снимать напряжение, овладеть навыками самопознания, самоконтроля, саморегуляции. Но не всегда педагоги обращают внимание на изменение в обучающемся психологического состояния. Если во время не заметить, повлечет за собой определённые негативные последствия.

Л.С. Выготский утверждал, что поступление в школу, переход к предметному обучению и переход в старшие классы вызывает дополнительное напряжение функциональных систем организма ребенка и чаще всего приводит к истощению психоэмоциональных ресурсов. Нельзя забывать о возрастных кризисах в процессе обучения. Гормональная перестройка, неустойчивость самооценки и другие показатели – это все способствует нарушению процессов адаптации и при неблагоприятных условиях чаще всего приводит к формированию отклоняющегося поведения, как способа снятия перенапряжения, обострению психосоматических заболеваний, ухода от реальности.

Школьник замыкается в себе, перестает выполнять учебную программу, или находить для себя облегченный вариант учебной программы. Происходит так называемая коррекция учебной программы, а основной целью становится приспособление ребенка к новому сниженному интеллектуальному статусу. В этом случае дальнейшее обучение снижает формирование всех психических процессов и приводит к искажению личностно-эмоционального развития. В

условиях повышенного эмоционального перенапряжения формируются неадекватные формы поведения.

С другой стороны, младший школьный возраст – это уникальный период времени, в течение которого наиболее естественно и легко происходит обучение методами самоконтроля и саморегуляции, основным стратегиям конструктивного поведения, которые впоследствии приводят к эффективной самореализации, наиболее полному проявлению интеллектуального и творческого потенциала личности.

Таким образом, одной из актуальных практических задач школы является создание комфортной, психологически здоровой образовательной среды для обучающихся с помощью применения эффективных научных технологий, которые способствуют адаптации и созданию педагогических условий для творческой реализации детей и саморазвития.

Подводя итог сказанному в данном параграфе, следует отметить, что только систематическое проведение оздоровительной работы с ребенком в школе и дома даст результат, который поможет овладеть не только прочными знаниями, но и осознанными умениями по охране своего здоровья, обеспечит формирования позитивных установок на соблюдение правил собственного здоровьесбережения.

Основная задача учителя состоит в том, чтобы создать условия для включения школьника в процесс творчества и найти методы, адекватные его психофизическим особенностям, способствующим сохранению их здоровья.

## **1.2. Психолого-педагогические особенности укрепления здоровья детей младшего школьного возраста**

Младшим школьным возрастом считается возраст детей с 6-7 до 9-10 лет. Ребёнок 7-8 лет находится на рубеже двух возрастных категорий: они ещё

в плену детских игр и ощущений, которые связаны с домашней обстановкой, и, вместе с тем, входит в школьную жизнь, накладывающую на него новые обязанности. В этом возрасте у детей выделяют кризис 7 лет. Психолог Л.С. Выготский говорил, что ребёнка в 7 лет отличает утрата детской непосредственности, причина этому - недостаточное различие внешней и внутренней жизни. Так же, в этом возрасте ребёнок не владеет и не управляет своими чувствами и эмоциями. В 7 лет ребёнок начинает понимать, что значит «я радуюсь», «я огорчён», «я добрый», т.е. у него возникает осмысленная ориентация - осмысленных переживаний: переживания приобретают смысл, и у ребёнка возникает новое отношение к себе и впервые возникает обобщение переживаний или аффективное обобщение, логика чувств. Новообразованиями является самолюбие, самооценка [10, с. 305].

В младшем школьном возрасте естественное физиологичное развитие двигательных качеств имеет свои особенности: ловкость и скорость движений развиваются быстрее, чем сила и выносливость.

Эмоциональное отношение - это первое, что присваивает ребёнок от взрослых, так это, то, что определяет выбор его поступка в пространстве социальных отношений представителей разных эталонов.

По мнению Г.Гегеля, главная деятельность детей младшего школьного возраста - это учебная деятельность. Цель учебной деятельности - это усвоение знаний, его воспитание. Словосочетания умение учиться и мотивация учения тесно связаны между собой, между ними есть некая взаимосвязь : если интерес к учению не подкрепляется знаниями, прочными умениями и навыками, то гаснет успех к учебной деятельности, развивающий мотивацию учения [11, с. 56].

По определению С.Л. Рубинштейна, младший школьный возраст - это время активного формирования роста тела, раскрытия способностей становления личности, развития функций всех систем организма и психики. Так же, это благоприятный период для положительного влияния на развитие

детей средствами партерной гимнастики, которые повышают уровень физической подготовленности.

Для методики физического воспитания важно учитывать то, что мышцы у детей созревают раньше, чем рабочий орган. У детей с 6 до 12 лет наблюдаются наибольшие сдвиги в развитии координации движений. Необходимо правильно определять содержание и методы физического воспитания, которые будут содействовать развитию у детей двигательных качеств в соответствии с их возрастными особенностями [39, с. 312].

Позитивными качествами социального развития является расположение к другим людям, дети в общении выражают свои чувства доверия к ним, сопереживают. Дети в этом возрасте стремятся быть как все. Оценки в учёбе влияют на отношения со своими сверстниками. У ребёнка в этом возрасте большой уровень притязания на успех физических упражнений, важно создать условия для удовлетворения данных потребностей [66, с. 50].

Именно в младшем школьном возрасте даются все условия для всеохватывающего, гармоничного физического развития, образования, воспитания и оздоровления. По онтогенетической точке зрения проблемы развития способностей выделяются два плана - возрастной и индивидуальный. Изучение возрастных особенностей развития, способностей строится на индивидуальных данных [38, с. 69].

В частности, А.А.Гусейнов считает, что возрастные психологические особенности младших школьников зависят от давнопрошедшего психологического развития детей, от их готовности к чуткому отклику, на воспитательные воздействия взрослых. В младшем школьном возрасте развиваются основные человеческие характеристики познавательных процессов, такие как: восприятие, мышление, внимание, речь, воображение, память. У первоклассников, второклассников преобладает наглядно-образное и наглядно-действенные мышление, у третьеклассников и четвероклассников проявляются элементы логического мышления.

Возрастные особенности - это особые свойства личности индивида, его психики, закономерно изменяющиеся в процессе смены возрастных стадий развития. Возрастные особенности образуют определённый комплекс разносторонних свойств, включая мотивационные, познавательные, эмоциональные и другие характеристики индивида. В нашей работе для укрепления здоровья детей младшего школьного возраста являются познавательные, эмоциональные и мотивационные свойства.

Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин и другие констатируют, что коллектив - это среда общения для ребенка младшего школьного возраста. В коллективе он учится сравнивать, оценивать поведение, возможности других ребят и свои. Младший школьник в коллективе начинает правильно оценивать себя, формирует свою линию поведения. Поэтому для этого важен диалог, понимание между учителем и обучающимся, межличностное общение. Этому способствует игровая деятельность [6, с. 251; 29, с. 193; 52, с. 79].

Ребенок также обладает большой двигательной активностью. Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств: физические упражнения, оздоровительные силы, гигиенические факторы. Физические упражнения являются главным средством физического воспитания. Они увеличивают активность работы дыхательной, сердечнососудистой, нервной систем.

В этом возрасте ребенок подвижен, любознателен, общаются с детьми и со взрослыми, поэтому требуется частая смена деятельности, т.к. дети быстро утомляются. В учебной практике проявляются особенности психологического поведения ребенка: слабый, неорганизованный физический опыт, недостаточная координация, потребность к смене эмоционального состояний, стремление самовыражаться в двигательных, игровых формах. Совместная деятельность ребенка и педагога при правильном подходе педагога будет эффективной [13, с. 196].



В младшем школьном возрасте ребенок лучше воспринимает информацию при показе. Он должен быть очень точным и четким, так как дети часто просто копируют педагога и могут повторить его ошибки. Но для эффективного развития, пополнения терминологического запаса показ должен быть кратким, доступным для детей.

По утверждению Б.Т. Лихачёва, мышцы детей в этом возрасте имеют более гибкую структуру, по сравнению со взрослыми. Мышцы обладают хорошей эластичностью, поэтому болевых и тянущих ощущений меньше, суставы подвижны и с лёгкостью поддаются тренировке гибкости, что придаёт детям в этом возрасте преимущество перед взрослыми на занятиях, цель которых растяжка и гибкость [31, с. 11].

Как отмечает А.Н.Леонтьев, эмоциональные проявления у детей несовершенны, волевые и нравственные качества имеют ограниченный характер. Поэтому необходимо постоянно работать над развитием этих качеств у детей, зная, что методы поощрения в этом возрасте гораздо действеннее методов наказания, при поощрении за малейшее достижение ребёнок стремится достигнуть еще большего, хорошо воздействует также ситуация успеха, положительный пример сверстников.

При применении этих методов происходит более динамичное развитие способностей ребенка [29, с. 64].

Младший школьный возраст является критическим как с точки зрения психологии («кризис семи лет»), так и с точки зрения медицины - возрастает риск возникновения психосоматической патологии и нервно-психических срывов. Объективная кризисная ситуация развития в этом возрасте сопровождается сложным комплексом собственных переживаний ребенка (С.В. Петерина, Т.Ю. Купач и другие.)

Чрезвычайно важным для эмоционального благополучия ребенка, является то, чувствует ли он в семье, что его любят, значим ли он для

родителей или нет, как он сам относится к родителям. Только семья способна дать ребенку полноценное психологическое здоровье.

Практика начальной школы показывает, что взаимоотношения между родителями и детьми всегда тесно связаны с характером взаимоотношений и психологическим здоровьем самих родителей, образом жизни семьи, здоровьем, благополучием, ее счастьем.

Для обучающегося начальной школы главной фигурой социума, в который он попадает с началом обучения, является учитель. Это указывает на необходимость более пристального внимания к формированию педагогических функций и умений и к личностным особенностям учителя.

Одним из наиболее перспективных путей взаимоотношений обучающихся и педагогов является применение активных игровых методов в работе [10, с. 154].

При поступлении в школу существенно:

- увеличиваются требования к способности ребенка к саморегуляции своих состояний и процессов;
- изменяется режим питания, сна и бодрствования;
- серьезно повышаются требования к уровням развития психических функций (внимания, памяти, мышления);
- возрастают физические нагрузки.

Таким образом, укрепление здоровья ребёнка представляет собой процесс решения определенных психолого-педагогических задач, которому присваиваются все признаки здоровьесберегающего процесса. Отличительной особенностью в сохранении здоровья детей младшего школьного возраста является то, что оно обеспечивает системное

формирование двигательных умений и навыков, направленное развитие физических качеств ребёнка, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность.

### **1.3. Игровые технологии как средство укрепления здоровья младших школьников**

Как воспитание нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. Здоровье всегда считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека.

В современном обществе оно становится еще и условием выживания. Одно из современных определений здоровья дается И.Н. Курочкиным как способность адаптироваться, приспосабливаться к жизни, что особо значимо для младших школьников.

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель в состоянии сделать здоровыми своих школьников больше чем врач. Это не значит, что он должен выполнять обязанности медицинского работника. А значит то, что учитель должен работать так, чтобы обучение в школе не наносило ущерба здоровью обучающихся, а являлось здоровьесберегающим.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира каждый раз усугубляется и требует от обучающихся большего умственного напряжения.

Учёные В.Н. Давидович, Л.В. Крайнова отмечают, что уже на адаптационном этапе к школе перед учителем начальных классов встает

задача: как развивать умственную деятельность обучающихся, не нанося вреда их здоровью?

Применение игровой технологии обучения - один из главных секретов хорошего самочувствия обучающихся и их высокой активности в учебном процессе.

Педагогическая игра, по Г.Г. Сергеичеву, обладает четко поставленной целью обучения и результатом ее соответствует, которые могут быть обоснованы, выделены в ясном виде и характеризуются учебно-познавательной направленностью.

А.В. Запорожец считает, что игровая технология строится как целостное образование, которое охватывает определенную часть учебного процесса и объединенное общим содержанием, сюжетом, персонажем. Игровой сюжет развивается параллельно основному содержанию обучения, помогает активизировать учебный процесс, освоить ряд учебных элементов [17, с. 139].

Игра не заменяет полностью традиционные формы и методы обучения, она рационально их дополняет, позволяет более эффективно достигать поставленной цели и задач конкретного занятия и всего учебного процесса. С Благодаря игре у обучающихся повышается интерес к урокам, стимулирует рост познавательной деятельности, что позволяет учащимся получать и усваивать большее количество информации, способствует приобретению навыков принятия естественных решений в разнообразных ситуациях, формирует опыт нравственного выбора [16, с. 81].

Игра изменяет отношение ее участников к окружающей действительности, снимает страх перед неизвестностью. Она одновременно ставит ученика в несколько позиций. Личность находится одновременно в двух планах – реальном и условном «игровом» [53, с. 296].

Игра улучшает отношения между участниками и педагогом, так как игровые взаимодействия предусматривают неформальное общение, позволяют раскрыть свои личностные качества, лучшие стороны своего

характера, она повышает самооценку участников игры, так как у них появляется возможность от слов перейти к конкретному делу и проверить свои способности (В.А. Крутецкий).

С помощью игры можно снять психическое утомление, привития навыков самодисциплины, создать обстановку радости на уроках.

При сообщении темы урока эффективно использовать игровой момент. Игровая форма не только увеличивает интерес к уроку, но и направляет внимание детей к изучению и восприятию нового материала [14, с. 463].

Основной этап урока - изучение нового материала. На этом этапе игровая технология включает элементы сказкотерапии: сочинение сказки, сказочные задачи, рисование сказки, рассказывание сказки, театрализация, что способствует повышению познавательной активности, создают положительный фон урока, необходимый для эмоционального состояния здоровья детей [12, с. 32].

Одним из методов игровой технологии является сказкотерапия. Как отмечает Л.С. Выготский, сказкотерапия используется с лечебной, психокоррекционной, развивающей и воспитательной целью. Сказка служит эффективным взаимодействием учителя и обучающегося, способствует выработке общего языка общения. Переживая сказку, ребенок учится не только понимать ситуацию, но и поступать в ней определенным образом, получая свободу выбора и свободу действий.

В его трудах приводятся примеры игр, способствующие коррекции психических процессов:

1. На развитие памяти - "Повтори за мной", "Запомни движение", "Художник".
2. На развитие восприятия - "Выложи сам", "Магазин игрушек", "Волшебная палитра".
3. На коррекцию эмоциональной сферы - "Баба-яга", "Соловей - разбойник", "Солнышко".

4. На коррекцию внимания - “Запомни порядок”, “Собери картинку”, “Самый внимательный”.

На уроках русского языка обучающимся приходится много писать. Большую нагрузку принимают на себя органы зрения и слуха, мышцы спины, мышцы кисти работающей руки. Если школьникам периодически давать возможность отдохнуть, переключаться на другой вид деятельности, то признаки утомления пройдут [10, с. 306].

Как отмечают исследователи, при правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние обучающихся в учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на среднем уровне и предупреждать преждевременное утомление [37, с. 16].

И.В. Сушкова считает, для того чтобы помочь детям сохранить физическое и психическое здоровье, нужно проводить игровые физкультурные минутки или паузы. Для этого она рекомендует следующие игры:

- игры для снятия утомления (“Буратино”, “Лягушки”, “Котенок”);
- игры для кистей рук (“Аплодисменты”, “Бабочка”, “Мы делили апельсин”);
- гимнастика для глаз (“Мудрый филин”, “Веселые рожицы”, “Далеко – Ближко”).

Оздоровительные физкультурные минутки – это часть системы использования здоровьесберегающей технологии в школе.

Физкультурные минутки должны быть тесно связаны с темой урока и являться переходным явлением к следующей части урока.

Основными задачами физкультурных минуток Л.В. Бурая считает:

- развивать общую моторику;
- внести эмоциональный разряд;
- снять усталость и напряжение.

По мнению И.В.Сушковой частое и своевременное использование физкультурных минуток приводит к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью. Дети после них становятся более активными, появляется интерес к дальнейшему усвоению нового материала, знаний [42, с. 73].

В трудах по игровым технологиям И.Я. Каплунович, Т.А. Пушкиной, Г.М. Фридман и других обращается внимание на то, что для эффективного решения задач умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания детей, для успешного проведения работы по формированию и укреплению детского коллектива, учителю необходимо использовать все свои воспитательные навыки, которые должны быть заложены в игре: правила, роли, тематика, преодоление различных преград при формировании игрового коллектива, тесная связь с трудовой деятельностью, активное участие самого педагога в игре [19, с. 43].

Комплексное использование игровой технологии в учебном процессе позволяет снижать утомляемость, повышает эмоциональный настрой и работоспособность, а это в свою очередь способствует сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Период обучения детей младшего школьного возраста является особенно важным и имеет большое значение для дальнейшего развития личности, а применение игровой технологии с частицами здоровьесбережения в этом возрасте должно занимать ведущее место в учебном процессе начальной школы [2, с. 68].

Педагогами и психологами установлено то, что в игре, прежде всего, развивается способность к образному мышлению, к воображению.

Важное влияние оказывает игра на развитие у детей способности взаимодействовать с другими детьми и взрослыми. Ребенок в игре воспроизводит взаимоотношения, взаимодействие взрослых, запоминает правила, способы взаимодействия в совместной игре со сверстниками он

получает опыт взаимопонимания. Так же в игре ребенок учится пояснять свои действия и намерения, согласовывать их со сверстниками.

Усвоение знаний осуществляется в контексте определенной деятельности, которая создает ситуацию необходимости знаний. Игра обеспечивает эмоциональное воздействие на обучаемых, активизирует резервные возможности личности. Она облегчает овладение знаниями, навыками и умениями, способствует их актуализации [9].

Учебная игра с помощью упражнения помогает, закрепить, укрепить, проконтролировать и скорректировать знания, умения, навыки, создает учебную и педагогическую наглядность в изучении нового или в повторении ранее изученного материала.

Как иначе, отмечает Л.В.Бурая, игра создает условия для активной мыслительной деятельности ее участников.

Задание-игра, содержит учебную задачу, стимулирует интеллектуальную деятельность обучаемых, учит исследовать, проверять правильность принятых решений, прогнозировать [1, с. 150].

Учебная игра воспитывает культуру общения и формирует умение работать в коллективе и с коллективом. Все это определяет функции учебной игры как средства психологического, социально-психологического и педагогического воздействия на личность.

Благодаря игре возрастает потребность к творческой деятельности, в поиске возможных путей и к средствам накопленных знаний, навыков и умений.

Игра рождает непримиримость к шаблонам и стереотипам. Она развивает память и воображение, оказывает влияние на развитие эмоционально-волевой стороны личности, учит управлять своими эмоциями, организовывать свою деятельность. Игра способна изменить отношение к тому или иному явлению, факту, проблеме [53, с. 207].



Игра, по мнению Ж. Пиаже, положительно воздействует на развитие эмоционально-волевой, интеллектуальной и рационально-физической сфер ее участников.

Игру нужно организовывать и направлять, при необходимости сдерживать, но не подавлять, обеспечивать каждому участнику возможность проявления инициативы. Игры не должны быть излишне воспитательными и излишне дидактическими: их содержание не должно быть навязчиво назидательным и не должно содержать слишком много информации(С.А. Шмаков).

Таким образом, рассмотрев теоретические основы использования игровых технологий как средства охраны здоровья младших школьников, можно сделать вывод, что следует тщательно подходить к подбору игр-физкультминуток на уроках русского языка, чтения и математики, когда школьники продолжительное время находятся в состоянии покоя.

Это не только позволяет снять отрицательные сдвиги в физиологических системах организма, связанные с воздействием статической нагрузки, но и содействует развитию мелких мышц кисти, совершенствованию тонких двигательных координаций, нужных для выработки правильных графических навыков и, в первую очередь, навыков письма.

## ВЫВОД ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Игра формирует типовые навыки социального поведения, дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям, позволяет усвоить большое количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала.

Ценность игры заключается в том, что она осуществляется не под давлением жизненной необходимости, а от физиологической необходимости обучающихся двигаться, играть.

Таким образом, различные методики проведения подвижных игр позволяют повысить уровень развития физических качеств детей, укрепить здоровье младших школьников и сформированность двигательных навыков.

## **Глава II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

### **2.1. Приёмы использования игровых технологий в процессе укрепления здоровья младших школьников**

В данном параграфе систематизированы приёмы использования игровых технологий в процессе укрепления здоровья младших школьников, предлагаемые в трудах учёных, методистов и учителей-практиков, в том числе учителя обследуемого 1 «А» класса муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная Каплинская школа с углублённым изучением отдельных предметов» (МБОУ «СОКШ с УИОП») г. Старый Оскол Белгородской области Л.Г. Волковой и автора выпускной квалификационной работы.

Большинство исследователей сходятся во мнении, что игра выполняет следующие важнейшие функции:

- развлекательную (основная функция игры - развлечь, воодушевить, пробудить интерес, доставить удовольствие);
- коммуникативную: освоение диалектики общения;
- по самореализации в игре как на "полигоне человеческой практики";
- терапевтическую: преодоление различных трудностей, возникающих в других видах жизнедеятельности;
- диагностическую: выявление отклонений от нормативного поведения, самопознание в процессе игры;
- коррекционную: внесение позитивных изменений в структуру личностных показателей;
- межнациональной коммуникации: усвоение единых для всех людей социокультурных ценностей;

- социализации: включение в систему общественных отношений, усвоение норм человеческого общежития.

Игра настолько уникальное явление бытия, что она просто не могла быть использована в различных сферах деятельности человечества, в том числе и в педагогической.

Игровая форма занятий создается на уроках при помощи игровых приемов и ситуаций, которые должны выступать как средство побуждения, стимулирования обучающихся к учебной деятельности. Реализация игровых приемов и ситуаций при урочной форме занятий проходит по таким основным направлениям:

- использование учебного материала в качестве ее средства;
- подчинение учебной деятельности правилам игры;
- постановка дидактической цели перед обучающими в форме игровой задачи.

И тогда изученный в процессе игровой деятельности материал забывается обучающими в меньшей степени и медленнее, чем материал, при изучении которого игра не использовалась, т.к. в игре органически сочетается занимательность, делающая процесс познания доступным и увлекательным для школьников, и деятельность, благодаря участию которой в процессе обучения, усвоение знаний становится более качественными и прочными.

Как отмечал Н.Б. Колесников, игровая технология строится как целостное образование, охватывающее определенную часть учебного процесса и объединенное общим содержанием сюжетом, персонажем. В нее включаются последовательно игры и упражнения, формирующие умение выделять основные, характерные признаки предметов сравнивать, сопоставлять их; группы игр на обобщение предметов по определенным признакам; группы игр, в процессе которых у младших школьников развивается умение отличать реальные явления от нереальных; группы игр, воспитывающих умение владеть собой, быстроту реакции на слово, фонематический слух, смекалку и др.

Содержание игры - это всегда осуществление ряда учебных задач. В игре обучающие попадают в ситуацию, позволяющую им критически оценивать свои знания в действии, привести эти знания в систему. В игре, в той или иной роли, участвует каждый обучающийся класса. Если у доски работает несколько обучающихся, то все остальные исполняют роли контролера, судьи, учителя и т.д. Использование игровых методов в обучении формирует у детей такие необходимые для становления учебной деятельности качества, как общее положительное отношение к школе и учебному предмету. Желание постоянно расширять свои возможности и способности, "строить" себя в сотворчестве с учителем и одноклассниками, осознание способов, самоконтроля и самооценки.

Специфическое влияние игровых приемов и игровых элементов позволяет преодолеть у одних учеников отставание в темпе работы на уроке, у других - замкнутость и отчужденность в коллективе сверстников.

Как отмечает И.В.Сушкова, успешно применять данную технологию помогает и сама программа образовательной системы "Школа 2100", которая включает в себя разнообразный игровой материал. Авторы учебников программы "Школа 2100", построили учебный материал, используя "сквозных" героев, игры - путешествия. Так в 1 классе героем учебников стал заяц Пус, который превращается в мальчика Петю Зайцева и идет учиться в первый класс. Петя почти ничего не знает и не умеет и первоклассники помогают ему учиться, объясняют, отвечают на его вопросы, то есть выполняют "роль" учителя, что является лучшим способом самому понять предмет объяснения. Во 2 классе "сквозные" герои учебника - второклассник Саша и сказочные персонажи - младший домовый Афанасий. Он знаток и любитель книг, они с Сашей путешествуют в сказки. Таким образом, система уроков во 2 классе - это игра - путешествие в сказках т.д. В 3 и 4 классах постоянно действующие герои - Настя, профессор Александр Николаевич Рождественский и близнецы Оля и Игорь, они путешествуют по страницам истории в далекое и не очень далекое прошлое, "разговаривают" с

обучающимися, задают вопросы, на которые дети пытаются самостоятельно найти ответ. Учебный материал насыщен логическими задачами, ребусами, загадками и т.д.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

А.Н. Леонтьев считал, что забота о сохранении здоровья учащихся – важнейшая обязанность школы, учителя, педагогического коллектива и самого ребёнка.

Ребёнок должен осознавать, что быть здоровым – его обязанность перед самим собой, близкими, обществом. Человек, не приученный или не умеющий заботиться о своём здоровье, психологически ущербен и не адаптирован в реальной жизни.

Школьникам, которые испытывают проблемы со здоровьем, труднее учиться. И, в первую очередь, педагог должен помочь им справиться с этими трудностями.

Определены принципы здоровьесберегающего урока, направленные на укрепление физиологической и психологической стрессоустойчивости. Это:

1. Принцип двигательной активности (разработка уроков в режиме двигательной активности).
2. Принцип оздоровительного режима (организация обучения в режиме динамических поз: чередование сидения, стояния и передвижения по классу).
3. Принцип формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания (для формирования правильной осанки на уроке включаются упражнения для мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса; для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей формируется привычка правильно дышать через нос – глубоко, ровно, ритмично).
4. Принцип психологической комфортности (создание ситуации успеха, способствующей повышению самооценки учащихся, снижаются барьеры страха, формируется доверие к педагогу, развиваются доброжелательные взаимоотношения в классе).

5. Принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребёнка (при этом каждый ребёнок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учёбе).
6. Принцип профилактического эффекта (касается, в первую очередь, мировоззрения).

Для реализации данных принципов, согласно утверждению В.А. Крутецкого, надо выбирать педагогические методы, приёмы и формы обучения. Это:

1. Комфортное начало и окончание урока, что обеспечивает положительный настрой детей. Этот метод помогает детям освоить следующие способы самооздоровления:

- а) использование положительных установок на успех в деятельности «У меня всё получится», «Я справлюсь»;

- б) умение настроить себя на положительную волну: «Улыбнись самому себе»;

- в) рисование на полях тетради различных рисунков или символов, которые отражают настроение на уроке.

2. Проведение на уроке разнообразных валеологических пауз, дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнений, направленных на поддержание у ученика высокого уровня работоспособности и повышения стрессоустойчивости.

Для повышения умственной работоспособности, предупреждения преждевременного утомления детей и снятия у них мышечного статического напряжения, психолог Л.С. Выготский рекомендовал проводить физкультминутки. Их проводят, учитывая специфику предмета, часто с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и дыхательной гимнастики.

В состав упражнений для физкультминуток входят:

- упражнения по формированию осанки,
- укреплению зрения,

- укреплению мышц рук,
- отдых позвоночника,
- упражнения для ног,
- потягивание,
- массаж рук, ног (массажные коврики)
- упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

О.Г. Дробницкий утверждал, что большинство обучающихся начальных классов не умеют правильно дышать во время выполнения мышечной нагрузки, ходьбы, бега, а также в условиях относительного мышечного покоя. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ, поэтому я ввожу упражнения для глубокого дыхания. Они дают нагрузку мышцам, которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, а также способствуют расслаблению мышц, выполняющих значительную нагрузку. В 1 классе физкультминутки проводит учитель, частично помогают дети, а во 2-4 классах их проводят уже дети.

Физкультминутки – естественный элемент урока в начальных классах, он обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение.

В приложении 1 предложена разработка физкультурных минуток и пауз на уроках с использованием игровых технологий для первоклассников.

Традиционными в классе должны быть Дни здоровья, веселые старты, экскурсии и походы.

Они помогают осознать у детей необходимость бережного отношения к своему здоровью, создать положительный эмоциональный настрой, вызывает желание заниматься совместной двигательной активностью, развивает двигательную активность с помощью подвижных игр, развивают умения работать в коллективе, взаимодействовать, доводить начатое дело до конца.



Классные часы, уроки здоровья, спортивные мероприятия, походы, экскурсии в природу помогают формированию у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

Такие дни лучше проводить на свежем воздухе, они имеют большое значение в эмоциональном и умственном развитии. Игры на улице организовывать значительно легче. Благодаря таким урокам, дети познают окружающий мир. Подвижные игры способствуют укреплению здоровья, так же развивают мышление, повышают смекалку, ловкость, сообразительность.

Во время игр детям всегда хочется бегать, прыгать, поэтому можно сделать вывод, что они не только полезны, но и увлекательны. Нами систематизирован комплекс различных игр. Пример игр, направленных на развитие выносливости показан в приложении 2.

Экскурсии, походы, также играют огромную роль для здоровья детей. Во время экскурсий и походов дети получают много полезной наглядной информации. Способствует расширению кругозора обучающихся, усиливает интерес к приобретению знаний. Увлечение туризмом, походами укрепляет здоровье детей, тренирует организм, закаляет характер, развивает в каждом ребенке выносливость, ловкость, моральную и физическую силу.

Практическая часть работы была проведена на базе 1«А» класса МБОУ «СОКШ с УИОП». В классе обучается 23 ребёнка.

Целью практической работы являлось изучение процесса укрепления здоровья детей младшего школьного возраста, а также познавательные, эмоциональные и мотивационные свойства обучающихся, как основные параметры их образовательной деятельности.

Задачами практической работы стали:

1. Обеспечение обучающимся возможности сохранения здоровья.
2. Формирование у детей необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.
3. Приучение к использованию полученных знаний в повседневной

жизни.

4. Привлечение родителей к проблеме здоровьесбережения детей.
5. Укрепление здоровья детей во время учебного процесса.

Было отмечено, что наибольшая утомляемость детей связана с их длительным сидением за партой, в таком случае необходимо использовать передвижение по классу. Учителю в этом помогают разнообразные формы организации деятельности обучающихся на уроках: работа в группах, использование игровых ситуаций, работа в парах.

С этой целью урок планировался таким образом, чтобы плотность урока была менее 60% и не более 75-80%. Средняя продолжительность одного вида деятельности не более 10 минут, рационально использовать от 4 до 6 видов учебной деятельности; частота чередования видов деятельности не позднее через 7-10 минут. Добивались отсутствия однообразных методов обучения. Еще Л.С. Выготский сказал: «Лень и утомление ребенка - сигнал неблагополучия вашей педагогической деятельности, неправильно выбранного метода работы с данным ребенком» [10, с. 92].

В игровой форме проводится по математике устный счет, обучающие поочередно выбегают к доске и на скорость записывают ответы на примеры, так же можно применять второй вариант - у одной группы обучающихся примеры, у второй группы ответы, они находят себе пару. Приемы с элементами соревнований, положительно влияют на здоровье обучающихся.

Каждый ребенок от таких уроков получает только положительные эмоции, получает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе. Привычно переживаемая ситуация успеха способствует повышению самооценки обучающихся, снижает страх, формирует доверие к учителю и доброжелательные взаимоотношения в классе.

Так же, в практической работе для создания благоприятного психологического климата и для укрепления здоровья младших школьников мы использовали различные формы проведения уроков: КВН, урок-праздник, игра, сказка, экскурсии, концерты, аукционы. Разработка урока по теме

«Береги свою жизнь» представлена в приложении 3.

На уроках ежедневно проводились обязательные зарядки: релаксация, дыхательные гимнастики, гимнастики для глаз, физкультминутки, пальчиковые гимнастики. Она имеет своим назначением подготовку ребенка к удержанию рабочей позы, углубить дыхание, сосредоточить внимание.

Также мы активно использовали некоторые упражнения из дыхательной гимнастики по О.Н. Стрельниковой. Она входит уже в четвертую группу здоровьесберегающих образовательных технологий и является лечебно-оздоровительной технологией, составляющей самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников.

Так же Л.Г. Волкова и А.В. Кравчук применяют программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

Каждый день до уроков проводится утренняя зарядка.

Немаловажное место в рамках реализации здоровьесберегающей технологии занимает внеклассная работа с детьми и привлечение родителей обучающихся. Ведь дети следят за своим здоровьем так, как их научили родители.

Поэтому, проводя внеклассные мероприятия, мы приглашаем детей с родителями, чтобы они видели, как правильно следить за своим здоровьем. Формирование у обучающихся ответственности, в том числе и за свое здоровье, воспитательный процесс, который следует рассматривать в качестве одной из важнейших задач учреждений образования. Мы с детьми и родителями организуем походы, экскурсии, устраиваем конкурсы рисунков «Здоровый образ жизни», «Соблюдаем режим дня» и т. д.

Вместе с тем сохраняется проблема несоблюдения режима питания детей. Зачастую они вместо завтрака приносят чипсы, конфеты и другие продукты.

Для решения этой проблемы совместно с родителями было организовано внеклассное мероприятие о правильном питании и, конечно же, о здоровье зубов. На данный момент в классе завтракают 17 детей и обедает – 21 из 23 обучающихся.

Проанализировав результаты своих наблюдений за детьми, мы приняли решение об использовании дополнительных игровых методов психокоррекции.

Эти игры проводились после уроков в группе продленного дня, на кружковых занятиях. Работа велась в следующих направлениях:

- развитие внимания;
- развитие памяти и восприятия, наблюдательности;
- развитие сообразительности, самодисциплины и самоорганизации;
- развитие мышления и речи;
- игры, способствующие снятию страхов в общении.

Следующий этап формирующего исследования в этом направлении – проведение родительского собрания совместно с детьми, на котором родители наглядно увидели, как развивать память, мышление и другие психологические процессы, что нужно делать родителям для сохранения здоровья своего ребёнка. Каждый увидел, справляется ли его ребенок с заданиями или ему требуется помощь (приложение 4).

Здоровье, как утверждал Ж.Пиаже, во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. Внедрение ЗСТ в обучение ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в классе, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Учителям становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины, открывается простор для его

педагогического творчества.

Таким образом, можно с уверенностью сказать, что включение в учебный процесс игры или игровой ситуации приводит к тому, что обучающиеся, увлеченные игрою, не заметно для себя приобретают определенные знания, умения, навыки.

Применение игровой технологии дает возможность сделать то или иное обобщение, осознать правила, которые только что изучили, закрепить, повторить полученные знания в системе, в новых связях, что содействует более глубокому усвоению пройденного материала.

## **2.2. Диагностика результативности процесса укрепления здоровья детей младшего школьного возраста на основе использования игровых технологий**

Проблема укрепления здоровья обучающихся - одна из приоритетных направлений развития Каплинской средней общеобразовательной школы города Старый Оскол Белгородской области.

Ведущими задачами учреждения 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.

Как уже отмечалось, в практической работе участвовали учащиеся 1 класса «А» в количестве 23 человек, учитель Л.Г.Волкова.

Констатирующее и контрольное исследование строилось на определении факторов, влияющих на здоровье школьников.

Среди них:

1. Организация занятий: виды учебной деятельности; технологии; стиль преподавания; отметка, оценка знания; объем домашних заданий.

2. Режим функционирования школы: расписание учебных занятий; питание; режим перемен; санитарно-гигиенические условия.

3. Уроки физической культуры и наличие спортивных секций и кружков.

4. Межличностные отношения: взаимоотношения с одноклассниками; отношение учителей; здоровье учителей.

5. Учебная деятельность: учебный план; выбор УМК; выбор программ.

Кроме того, на здоровье оказывает значительное влияние досуговая деятельность. Каплинская школа - одна из лучших школ по организации спортивно- массовой работы; школа, где практикуются не только соревнования по современным видам спорта, но на должном уровне поставлены русские игры (например - русская лапта).

На соревнованиях и в состязаниях участвуют не только школьники, но и учителя, родители, представители сельской администрации, что является ярким примером здорового образа жизни.

Было отмечено, что у обучающихся начальных классов особенно чувствительной является нервная система.

Для ее укрепления мы использовали чередование различных видов учебной деятельности:

- опрос учащихся;
- фронтальный опрос с использованием мяча;
- письмо; чтение; слушание; рассказ; рассматривание наглядных пособий; ответы на вопросы; решение задач.

В ходе этой деятельности дети смогли чаще себя проявить и по сравнению с началом учебного года у детей уменьшилась плаксивость при неудачах, они научились сопереживанию за удачи и неудачи одноклассников.

Элементы игры использовались также в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников: хлопанье в ладоши; поднятие руки; сигнальные карточки различного цвета. Это позволило нам дольше удерживать внимание детей, дисциплинировать их на уроках.

Использование различных методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся (беседа, выбор действия, выбор способа действия) сделало наших первоклассников более уверенными, решительными, научило правильно выражать свои мысли.

Такие активные методы как обучение действием, обсуждение в группах, обучающийся как исследователь научил детей не останавливаться на достигнутом.

Методы, направленные на самопознание, саморазвитие (интеллект, эмоции, воображение, общение, самооценка) дали детям возможность сравнивать себя с другими детьми.

Мы видели как снимают утомительную нагрузку, связанную с необходимостью поддержания рабочей позы: проведение физкультурных минуток: расслабление кистей рук; массаж пальцев перед письмом; дыхательная гимнастика; предупреждение утомления глаз. Физкультминутки влияют на деятельность мозга, активизируют сердечнососудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов, работоспособность нервной системы.

Методы реализации здоровьесберегающих технологий посредством игры на различных учебных предметах показаны в приложении 5.

Важное значение имеет эмоциональный климат на уроке. Мы видели, что хороший смех дарит здоровье, создает мажорность урока, эмоциональную мотивацию, ситуацию успеха.

Для удовлетворения биологической потребности в движении в школе проводятся 3 урока физической культуры в неделю и не практикуется замена уроков физической культуры другими предметами, работает ряд спортивных секций и кружков.

Первоклассники включаются в их деятельность.

В классе создано экологическое пространство: проветривание помещений, озеленение кабинета, освещение кабинета. В классной комнате созданы все условия для обучения и развития детей согласно требованиям

Санитарных Правил и Норм. Классная комната оборудована техническими средствами обучения.

Для того, чтобы установить сформированность когнитивного компонента укрепления здоровья младших школьников на основе игровых технологий, мы воспользовались методикой И.Б. Дермановой «Что ты знаешь о своем здоровье?».

Данная методика помогла определить, насколько у первоклассников сформировано понятие «здоровье». Содержание данной методики мы поместили в приложении 6.

В ходе выяснения представлений о понятии здоровья по результатам обработанных ответов младших школьников мы установили, что:

- высокий уровень у 4 обучающихся;
- средний уровень у 7 обучающихся;
- низкий уровень у 12 обучающихся.

Обработав результаты полученных ответов, мы установили, что такие дети с удовольствием посещают школу, достаточно хорошо понимают термин, что такое здоровье. Мы выяснили, что такие дети не любят ходить в школу, свои интересы предпочитают интересам своих одноклассников, в основном уходят от ответственности, не знают как правильно следить за своим здоровьем. Для наглядного представления о проведенном констатирующем исследовании с помощью методики И.Б. Дермановой основные показатели мы поместили в таблицу 2.1., а личностные результаты констатирующего исследования – в приложение 7.

Таблица 2.1.

Результаты констатирующего исследования «Что ты знаешь о своём здоровье?» обучающихся 1 «А» класса (И.Б. Дерманова)

№ п.п.	Уровни показателей (чел.)		
	Высокий	Средний	Низкий
1.	4	7	12

С помощью методики «Что ты знаешь о своем здоровье?» И.Б. Дермановой мы выяснили, что далеко не все первоклассники имеют



правильное представление о своем здоровье. Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей школьного возраста необходим особый двигательный режим. Для этого необходимо проводить на каждом уроке физкультминутки: упражнения по формированию осанки; укреплению зрения; пальчиковые гимнастики; отдых позвоночника, подтягивание, массаж груди, лица, рук, ног; электронные физкультминутки. Результаты наблюдения за уровнем участия первоклассников в физкультминутках занесены в таблицу 2.2., личностные показатели – в приложение 8.

Таблица 2.2

Показатели контрольного исследования обучающихся 1 «А» класса  
по результатам проведения физкультминуток

№ п.п.	Виды физкультминуток	Уровни					
		Высокий (чел.)	%	Средний (чел.)	%	Низкий (чел.)	%
1.	Формирование осанки	16	69,6	5	21,7	2	8,7
2.	Пальчиковая гимнастика	7	30,5	11	47,7	5	21,8
3.	Укрепление зрения	9	39,1	10	43,5	4	17,4
4.	В целом по классу	9	39,1	9	39,1	5	21,8

В ходе проведения данных физкультминуток мы получили следующие результаты:

- высокий уровень показали 9 обучающихся;
- средний уровень показали 9 обучающихся;
- низкий уровень показали 5 обучающихся.

Так же в нашем исследовании мы проводили работы в группах, в парах, деятельность с элементами соревнования. Такие оздоровительные игровые технологии позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с младшими школьниками, удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научиться владеть своим телом, развивать не только

физические, но и умственные и творческие способности. Мы разработали ряд игр, которые развивают внимание, память, восприятие и наблюдательность; развитие произвольных движений и самоконтроля; развитие сообразительности, самодисциплины и самоорганизации; развития мышления; развития речи (приложение 9).

Результаты формирующей работы по данной технологии мы поместили в таблицу 2.3., а личностные показатели - в приложение 10.

Таблица 2.3.

Показатели контрольного исследования по результатам использования оздоровительных игровых технологий в парах и группах 1 «А» класса

№ п.п.	Виды игр	Уровни					
		Высокий (чел.)	%	Средний (чел.)	%	Низкий (чел.)	%
1.	Развитие внимания	19	82,6	3	13,1	1	4,3
2.	Развитие памяти	12	52,2	10	43,5	1	4,3
3.	Развитие мышления	13	56,5	8	34,8	2	8,7
4.	В целом по классу	14	60,9	7	30,4	2	8,7

В ходе проведения контрольного исследования по данному направлению мы получили следующие результаты:

- высокий уровень показали 14 обучающихся;
- средний уровень показали 7 обучающихся;
- низкий уровень показали 2 обучающихся.

Как было указано выше, мы также разработали игровые технологии по здоровьесбережению на отдельных предметах. Так, на уроках математики использовали задачи, которые несли элементы здоровьесберегающей технологии. На уроках русского языка проводили словарные работы. На уроках литературного чтения - читали и обсуждали прочитанное с выводами о правильной жизни и здоровье. На уроках окружающего мира изучали

лекарственные растения нашего края, природу и человека. Провели внеклассную работу на тему «Тропинка здоровья» (приложение 11).

По результатам формирующих уроков по здоровьесбережению на различных предметах нами также проведено контрольное исследование. Его показатели размещены в таблице 2.4., а в приложении 12 – личностные результаты первоклассников.

Таблица 2.4.

Показатели контрольного исследования по результатам использования оздоровительных игровых технологий на отдельных учебных предметах  
в 1 «А» классе

№ п.п.	Виды игр	Уровни					
		Высокий (чел.)	%	Средний (чел.)	%	Низкий (чел.)	%
1.	Математика, русский язык	16	69,5	5	21,8	2	8,7
2.	Литературное чтение, окружающий мир	8	34,7	10	43,5	5	21,8
3.	Внеклассная работа	9	39,1	10	43,5	4	17,4
4.	В целом по классу	9	39,1	9	39,1	5	21,8

В ходе проведения формирующих уроков с использованием игровых технологий на отдельных предметах мы получили следующие результаты:

- высокий уровень показали 9 обучающихся;
- средний уровень показали 9 обучающихся;
- низкий уровень показали 5 обучающихся.

Таким образом, в ходе практической работы мы обнаружили положительную динамику в процессе оздоровления детей младшего школьного возраста посредством использования игровых технологий.

Мы выяснили, что игра, это один из основных видов деятельности ребенка младшего школьного возраста. Она служит своеобразным "общим

языком" для всех детей. Использование игры как одного из приемов обучения значительно облегчает учебный процесс, делает его здоровьесберегающим.

Таким образом, игровые технологии на уроках должны занимать определенное место в начальном образовании. Они положительно влияют на развитие обучающихся, на речь, мышление, внимание, состояние их здоровья, как физического, так и душевного.

Игровые технологии являются неотъемлемой частью педагогического процесса в работе с младшими школьниками.

Практика формирующей работы по укреплению здоровья младших школьников показала, что сократилось количество простудных заболеваний, дети стали осознанно относиться к своему здоровью, они стали понимать, что для формирования здорового организма важно вести правильный образ жизни.

### **2.3. Рекомендации по укреплению здоровья детей младшего школьного возраста на основе использования игровых технологий**

Одна из основных задач учителя - сделать свой предмет интересным и любимым. Важно учитывать в процессе обучения психологические особенности детей этого возраста. Учитель должен какие-то игры сделать на своем уроке традиционными, а какие-то прибавлять в зависимости от возрастных особенностей. В структуру игры как процесса входят роли, взятые на себя играющими. Учитель должен следить, чтобы их выполняли каждый раз разные дети, создавать ситуацию успеха каждого. Учитель должен знать, что превосходство игры над другими средствами обучения обнаруживается в том, что она способна обеспечить не только индивидуальную, но и парную, групповую и коллективную форму работы на занятии, что позволяет каждому обучаемому максимально эффективно использовать учебное время.

Игра дает умение ориентироваться в реальных жизненных ситуациях, дает психологическую устойчивость, снимает уровень тревожности. Технология игровых методов обучения нацелена на то, чтобы научить обучающихся осознавать мотивы своего учения, поведения.

Свой рабочий день учитель должен начинать с проветривания помещения. Создать благоприятные условия в классе. Создать уголок эмоциональной и психологической разгрузки. Необходимо соблюдение режима дня, он играет основную роль в сохранении здоровья ребенка. Необходимо также составить правильное расписание уроков, что бы дети не перегружались. При подготовке любого урока использовать памятку «Анализ урока с позиции здоровьесбережения», чтобы оценивать качество и эффективность с точки зрения сохранения здоровья.

Важную роль играет организация парной и групповой работы, в ходе которой уровень осмысления и освоения материала заметно возрастает. При проведении такой работы формируются коммуникативные учебные действия младших школьников, а также решаются задачи здоровьесбережения. Использовать фронтальный опрос с использованием шарика, мяча или игрушки, использовать элементы игры такие, как хлопанье в ладоши, поднятие руки, сигнальные карточки.

На каждом уроке для повышения умственной работоспособности детей проводить физкультминутки. Лучше проводить их в стихотворной форме, сопровождающимися музыкальным и хоровым произношением.

В состав физкультминуток включать:

- упражнения по формированию осанки;
- пальчиковую гимнастику;
- гимнастику для глаз;
- массаж головы, рук, ног.

Применять на уроках компьютер, для подготовки презентаций как эффективный способ заинтересовать ученика, но строго соблюдать правило использование компьютера не более 10 минут.

Также практиковать написание обучающимся исследовательских работ по теме: "Сохранения здоровья", проводить классные часы по следующим темам: "Учимся не болеть", "Я и мои способности", "Мой паспорт здоровья", "Дерево здоровья".

Необходимо организовывать внеурочную спортивную деятельность, т.к. эти занятия способствуют укреплению здоровья детей, выявлять одаренных в спортивном плане детей.

Участвовать в подготовке и проведении Дней здоровья. Вместе с родителями организовывать веселые старты, игры конкурсы, походы, спортивные мероприятия - " Мама, папа, я - спортивная семья", где родители вместе с детьми принимают участие.

Таким образом, целенаправленное и систематическое использование данных рекомендаций поможет учителю начальных классов правильно организовать рабочий день первоклассников на основе применения игровых методов, как здоровьесберегающей педагогической технологии.

## ВЫВОД ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

Констатирующее, формирующее и контрольное исследование показали, что выбранные приёмы работы по укреплению здоровья младших школьников на основе использования игровых технологий способствуют разрешению поставленной задачи.

Как показывают количественные и качественные показатели, дети стали гораздо меньше болеть, поэтому улучшается качество их знаний.

На уроках постепенно увеличивается объём работы, как следствие повышается внимание и результативная работоспособность детей, усиливается стремление к творческой активности.

Ребята ждут новых интересных заданий, сами проявляют инициативу в их поиске.

Улучшается и общий психологический климат на уроках: дети не боятся ошибок, помогают друг другу, с удовольствием участвуют в различных мероприятиях.

Очень важен тот факт, что на уроке каждый обучающийся работает в меру своих сил, поднимаясь на свою, посильную ему ступеньку.

Процесс обучения протекает в атмосфере уважения, доброжелательности, доверия.

На основе полученных данных, мы выяснили, что обучающихся с высоким уровнем стало больше. Полученные результаты подтверждают положительную динамику проведённого исследования.

Таким образом, проведенная практическая работа в начальных классах позволила нам подтвердить наши предположения, выдвинутые в гипотезе исследования.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Игровая технология строится как целостное образование, охватывающее определенную часть учебного процесса и объединенное общим содержанием, сюжетом, персонажем. В нее включаются последовательно игры и упражнения, формирующие умение выделять основные, характерные признаки предметов, сравнивать, сопоставлять их; группы игр на обобщение предметов по определенным признакам; группы игр, в процессе которых у младших школьников развивается умение отличать реальные явления от нереальных; группы игр, воспитывающих умение владеть собой, быстроту реакции на слово, фонематический слух, смекалку и др. При этом игровой сюжет развивается параллельно основному содержанию обучения, помогает активизировать учебный процесс, осваивать ряд учебных элементов. Составление игровых технологий из отдельных игр и элементов - забота каждого учителя начальной школы.

Следовательно, в младшем школьном возрасте преобладает образное мышление, поэтому дети легко вовлекаются в игровую деятельность. Решение учебных задач можно находить через введение проблемной ситуации в виде игры. Итоги игры выступают в двойном плане - как игровой и как учебно-познавательный результат. В арсенале педагогики начальной школы имеется большое разнообразие игр по разным учебным предметам и преследующих разные цели. Как показывает практика, результативность игр зависит, во-первых, от систематического их использования, во-вторых, от целенаправленности программы игр в сочетании с обычными дидактическими упражнениями.

Под здоровьем человека понимают:

- физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается;



- психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств;

- нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

Человек, ведущий здоровый образ жизни всегда активен, он защищен от неблагоприятных воздействий окружающей среды, что позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Школа в своей деятельности должна исходить из необходимости творческого развития личности, содействовать 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.

В ходе выпускного квалификационного исследования мы установили, что проблема по укреплению здоровья младших школьников на основе игровых технологий актуальна в любой период развития ребёнка. Она всегда находится в центре внимания педагогов, психологов, философов и методистов. Именно в младшем школьном возрасте формируется личность ребенка.

Проведенное выпускное квалификационное исследование позволяет утверждать, что задачи по укреплению здоровья младших школьников на основе игровых технологий в процессе учебной деятельности наиболее полно реализуются на всех уроках, поскольку такие методы можно использовать как на уроках, так и вне их.

В ходе исследования нами были реализованы поставленные задачи: рассмотрена проблема укрепления здоровья детей и особенности данного процесса в психолого-педагогической литературе, выявлены возможности игровых технологий как средства укрепления здоровья младших школьников и описаны приёмы их использования, разработаны рекомендации по исследуемой проблеме на основе диагностики результативности процесса укрепления здоровья младших школьников посредством применения игровых технологий.

Анализ полученных результатов на этапе контрольного исследования демонстрирует положительную динамику по всем направлениям, однако проблемные поля ещё имеются. Систематизация работы по исследуемой проблеме позволит в дальнейшем совершенствовать деятельность учителя и обучающихся в аспекте укрепления здоровья детей младшего школьного возраста.

Необходимо отметить, что младшие школьники стали меньше уставать на уроках, не отвлекаются, активно выполняют все упражнения. Первоклассники активно работают, стали задумываться о своем здоровье.

Таким образом, цель выпускной квалификационной работы достигнута, задачи реализованы, гипотеза о том, что процесс укрепления здоровья детей младшего школьного возраста будет более эффективным, если использовать игровые технологии, получила своё подтверждение.

Вместе с тем, в рамках небольшой исследовательской работы невозможно глубоко рассмотреть все вопросы, касающиеся укрепления здоровья младших школьников, поэтому данная деятельность должна продолжаться и совершенствоваться.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Афанасьев, В.Г. Проектирование педтехнологий / В.Г. Афанасьев // Высшее образование в России. – 2011. – №4. С. 147-150.
2. Архангельский, Л.М. Социально-этические проблемы теории личности / Л.М. Архангельский. - М.: Мысль, 2006. – 221 с.
3. Бахтин, М.М. К философии поступка / М.М.Бахтин//Философия и социология науки и техники. М.: Наука, 2006. – 249 с.
4. Библер, В.С. Мышление как творчество/В.С.Библер. - 3-е изд. М.: Просвещение, 2015. – 399 с.
5. Богданова, О.С. Некоторые проблемы укрепления здоровья младших школьников / О.С.Богданова, В.И.Петрова; под ред. И.А. Каирова. - М.: Педагогика, 2012.- 104 с.
6. Божович, Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе: хрестоматия / Л.И. Божович// Психология развития. - СПб.: Питер, 2011. – С. 227-271.
7. Бондаревская, Е.В. Ценностные основания личностно-ориентированного воспитания /Е.В.Бондаревская // Педагогика. – 2015. - №4. - С. 30-31.
8. Братусь, Б.С. Психология. Здоровье. Культура / Б.С. Братусь. - М.: Роспедагенство, 2014. – 60 с.
9. Бурая, Л.В. Творческая самореализация школьника в системе интегрированных уроков искусства / Л.В. Бурая //- Белгород, 2012. - Режим доступа:<http://cyberleninka.ru/article/n/tvorcheskaya-samorealizatsiya-shkolnika-v-sisteme-integrirovannyh-urokov-iskusstva>. – 12.04.2018.
- 10.Выготский, Л.С. Педагогическая психология /Л.С. Выготский - М.: Педагогика, 2011. – 479 с.
- 11.Гегель, Г. Система наук. В 4 т. Т. 4. Сочинения/Г.Гегель. - М.: Наука, 2009. – 440 с.
- 12.Година, Г.Н. Воспитание положительного отношения к труду

- /Г.Н.Година; под ред. А.М. Виноградовой // Укрепление здоровья младших школьников - М.: Просвещение, 2017. – 59 с.
- 13.Гусейнов, А.А. Игровые технологии /А.А.Гусейнов- М.: Гардарики, 2009. – 223 с.
- 14.Давыдов, В.В. Теория развивающего обучения / В.В. Давыдов - М.: ИНТОР, 2009. - 544 с.
- 15.Дробницкий, О.Г. Проблемы здоровья /О.Г.Дробницкий- М.: Наука,2007. - 333с.
- 16.Дятченко, Л.Я. Проблема социальнотехнологической компетенции личности в социологии /Л.Я.Дятченко, В.П.Бабинцев, Т.П.Беликова // Современные наукоёмкие технологии. – 2014. - №11. - С. 78-82.
- 17.Запорожец, А.В. Психология действия / А.В. Запорожец. - 3-е изд. - М.: Педагогика, 2011. – 298 с.
- 18.Зосимовский, А.В. Применение игровых технологий на уроках / А.В.Зосимовский // Педагогика.– 1998. - №7.– С. 21-26.
- 19.Каплунович, И.Я. Психологические закономерности формирования чувства патриотизма/ И.Я.Каплунович, С.М.Каплунович// Международный журнал экспериментального образования. – 2016.-№9 -1 - С. 41-45.
- 20.Капустина Н.Г. Представление младших школьников об основных видах игровых методов/Н.Г.Капустина, Н.А.Фомина // Начальная школа. – 2013. - №9 – С. 37 - 44.
- 21.Киссель, М.А. Методика сохранения здоровья младших школьников /М.А. Киссель - М.: Знание, 2014. - 63 с.
- 22.Козлов, Э.П. Основа игровых технологий и применение их на практике /Э.П.Козлов - Ростов н/Д: Изд-во Ростов. ун-та, 2013. – 287 с.
- 23.Колесникова, Н.Б. Развитие индивидуального здорового сознания младших школьников как необходимое условие формирования базовой культуры личности / Н.Б.Колесникова // Актуальные проблемы воспитания и развития личности: теория и практика - М.: Просвещение, 2015. - С. 161-165.

24. Кольберг, Д. Стадии и последовательность: когнитивно-развивающий подход к социализации. Руководство по межкультурному развитию человека /Д. Кольберг// Перевод с англ. Г. Эушеде - NewYork: Garland Press. – 2009. – 351 с.
25. Кортоузова, С.Ю. Педагогические условия гуманистического воспитания старших дошкольников на занятиях в детском саду: автореферат дис....кандидата педагогических наук /С.Ю.Кортоузова. - Елец. гос. ун-т им. И.А. Бунина - Елец, 2015. – 25 с.
26. Крутецкий, В.А. Основы педагогической психологии/В.А. Крутецкий - М.: Просвещение, 2002. – 253 с.
27. Куриленко, Л.В. Развивающаяся школа - школа инновационная /Л.В. Куриленко - Самара: Изд-во Самар. университет, 2008. – 116 с.
28. Лаврентьева, Л.И. Система часов общения и нравственно-эстетических бесед для учащихся /Л.И. Лаврентьева, Н.И. Куликова, Э.Т.Ерина, Л.И. Цащинская//Спутник классного руководителя. - 2011. - №4. – С.21-32.
29. Леонтьев, А.Н. Психологическая теория деятельности / А.Н. Леонтьев - М.: Педагогика, 2003. - 318 с.
30. Лисина, М.И. Формирование личности ребёнка в общении/ М.И. Лисина. – 2-е изд. - Спб.: Питер, 2009. – 320 с.
31. Лихачев, Б.Т. Основные категории педагогики / Б.Т. Лихачёв// Педагогика. – 1999. - № 1. - С. 10-19.
32. Лопатина, А.А. Начала мудрости. 50 уроков о здоровом качестве: упражнения на развитие здорового сознания младших школьников / А.А. Лопатина, М.В. Скребцова – М.: Прогресс, 2014. – 290 с.
33. Маралов, В.Г. Формирование основ социальной активности личности в детском возрасте. Дошкольник. Младший школьник./ В.Г.Маралов. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 215 с.
34. Марьенко, И.С. Здоровый образ жизни младшего школьника. М.: Педагогика, 2005,- 103 с.

- 35.Палашева, И.И. Проектирование образовательного пространства: / И.И. Палашева. - Старый Оскол: ООО ИПК «Кириллица», 2015. – 141 с.
- 36.Перельман, И.М. Уроки здоровья в младших классах: применение игровых технологий/ И.М.Перельман, Г.К.Клишо, В.П.Бенин // Начальная школа. – 2005. - №4. С. 49 - 51.
- 37.Пиаже, Ж. Моральное суждение у ребёнка/ Ж.Пиаже- М.: Академический проект, 2006. - 480 с.
- 38.Разинкова, Л.Н. Педагогическая направленность личности: преюмственность, инновации, перспективы / Л.Н. Разинкова. - Старый Оскол: ООО ИПК «Кириллица», 2015. – 125 с.
- 39.Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л.Рубинштейн. - 5-е изд. - М.: Педагогика, 2016. – 416 с.
- 40.Ситаров, В.А. Педагогические условия формирования социальной активности младшего школьника / В.А. Ситаров - М.: Кнорус, 2011. – 52 с.
- 41.Сознание / под. ред. В.М. Банщикова, Е.В. Шороховой - М.: Гардарики, 2007. – 357 с.
- 42.Сушкова, И.В. Моделирование процесса формирования игровых технологий, представлений и понятий у детей 6 – 8-ми лет / И.В. Сушкова // Дошкольник и младший школьник в системе образования: материалы международной научно-практической конференции / – СПб.: Изд-во РГПУ им. И.А. Герцена, 2014. – С. 71-73.
- 43.Титаренко, А.И. Структура методики по использованию физкультминуток на уроках / А.И.Титаренко- М.: Мысль, 1974. – 278 с.
- 44.Ушинский, К.Д. Вопросы воспитания. В 2-х т., Т.1. Избранные педагогические сочинения/ К.Д. Ушинский- М.: Просвещение, 2013. – 638 с.
- 45.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: офиц. текст / М-во образования и науки Российской Федерации. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011. - 31 с.

46. Фельдштейн, Д.И. Тенденции и потенциальные возможности развития современного человека / Д.И. Фельдштейн. - М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2015. - 112 с.
47. Философский энциклопедический словарь. / Ред. Л.Ф.Ильичев, П.Н.Федосеев. М.: Сов. Энциклопедия, 2003.- 840 с.
48. Фридман, Л.М. Психологический справочник учителя /Л.М.Фридман, И.Ю.Кулагина - М.: Просвещение, 2010. – 460 с.
49. Харламов, И.Ф. Игровые технологии/И.Ф.Харламов. - 3-е изд.- Минск: Изд-во БГУ, 2012. – 363 с.
50. Шубина, Е.Ф. Общение в сфере искусства: познание мира и человека, непонятное знание/Е.Ф.Шубина // Психология общения. Энциклопедический словарь /Под общ.ред. А.А. Бодалева. М.: Изд-во Когито-Центр, 2015. - С. 410–410.
51. Щуркова, Н.Е. Классное руководство: теория, методика, технология /Н.Е. Щуркова - М.: Педагогическое общество России, 2011. – 390 с.
52. Эльконин, Д.Б. Введение в психологию развития / Д.Б. Эльконин - М.: Просвещение, 1994. – 321 с.
53. Ярошевский, М.Г. Л. Выготский: в поисках новой психологии / М.Г. Ярошевский - СПб: Международный фонд истории науки, 2013. – 301 с.
54. Сайт: <http://genmir.ru/b/dok/mir15.htm>. Конференция «Человек будущего»  
Г. Мирошниченко
55. Научная библиотека КиберЛенинка: <http://cyberleninka.ru/article/n/bazovye-komponenty-kriterii-i-urovni-nravstvennoy-kultury-mladshih-shkolnikov#ixzz4b1fJUK5g>

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Разработка физкультминуток с использованием игровых технологий для укрепления здоровья младших школьников.**

**Упражнения для формирования осанки**

*1. Для начала мы с тобой*

*Для начала мы с тобой*

*Крутим только головой.*

*(Вращения головой.)*

*Корпусом вращаем тоже.*

*Это мы, конечно сможем.*

*(Повороты вправо и влево.)*

*Напоследок потянулись*

*Вверх и в стороны.*

*Прогнулись.*

*(Потягивание вверх и в стороны.)*

*От разминки раскраснелись*

*И за парты снова сели.*

*(дети садятся за парты.)*

2. -Принять правильное положение, зафиксировать его;

-ходьба с правильной осанкой;

-ходьба с высоко поднятыми руками;

-ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки ( 30 сек. )

-лёгкий бег на носках.

**-Упражнения по укреплению зрения**

1. Разного рода траектории, по которым дети «бегают» глазами. Например, на листе ватмана изображаются какие-либо цветные фигуры (овалы, восьмёрки, зигзаги, спирали), толщина линии 1 см.

2. «Весёлые человечки». На карточках, которые я показываю детям, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения равен 2 см. Дети повторяют движения человечка.

3. Комплекс 1:

*исходное положение сидя или стоя.*

*сделать глубокий вдох, затем,*

*наклоняясь вперед к крышке парты, выдох (повторить 5 раз);*

*крепко зажмурим, глаза, потом открыть (4 раза);*

*руки на пояс, поворачивая голову в стороны,*

*смотреть попеременно на правый и левый локоть (4 - 5 раз);*

*смотреть сначала на доску 2-3 секунды,*

*затем на кончик пальца перед собой 3-5 секунд (5-6 раз);*

*руки вытянуть вперед и,  
смотря на кончики пальцев, поднимать их и опускать (5 - 6 раз);  
держа указательный палец правой руки перед собой,  
проводить рукой слева направо (4 - 5 раз) ("маятник").*

### 3. «Жмурки»

Игроки крепко зажмуриваются на 3–4 сек. В это время учитель изменяет расположение находящихся на столе, на доске, на парте предметов. Открыв по сигналу глаза, дети стремятся найти изменения. Учитель выборочно спрашивает их, какие изменения они заметили. Зажмуриваясь, дети максимально напрягают веки. Общая длительность игры – 1,5 мин.

### 4. «Письмо носом»

Расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте, что кончик носа - это ручка, которой можно писать (или вообразите, что линию носа продолжает длинная указка-ручка, - все зависит от того, как вам удобнее, главное, чтобы вы и ваши глаза не напрягались). Теперь пишите (или рисуйте) в воздухе своей ручкой. Что именно, не важно. Напишите разные буквы, названия городов и стран. Нарисуйте домик с дымом из трубы.

### 5. Разглядывание удаленных предметов.

#### **Пальчиковая гимнастика**

1. Соедините поочередно пальцы правой и левой руки, начиная с мизинца или, наоборот, с большого пальца.

2. Соедините кисти рук и разведите пальцы в стороны, изображая цветочек. Затем сомкните пальцы, и у вас получится бутончик. Чередуйте задания “цветочек”, “бутончик”.

3. Соедините пальцы обеих рук так, будто в руках держите маленький шарик, и постепенно начинайте шарик надувать. Шарик увеличивается, и пальчики разводятся в стороны.

4. Раскройте ладошку, поставьте её перед собой и постукивайте пальцами другой руки, изображая бег лошадок.

*Пальцы делают зарядку, чтобы меньше уставать.*

*А потом они в тетрадке будут буквы писать.*

*Идет по парте человек, переставляет ножки.*

*А если ножки смотрят вверх, что получилось? Рожки!*

Веселые стихи помогают учащимся снять моральное напряжение, а пальчикам – дать полноценный отдых.

Пальчиковая гимнастика приносит и огромную пользу. На пальцах и ладонях есть «активные точки» - массаж этих точек улучшает работу мозга, положительно сказывается на самочувствии учащихся.

#### **Отдых позвоночника**

*Мы урок начнём с разминки.*

*Выпрямляем свои спинки,*

*На носочках потянулись,*

*Вправо, влево повернулись*

*И друг другу улыбнулись*

*1,2,3,4,5 -*

*Урок пора нам начинать.*

**Потягивание**

*Мы на цыпочки привстали,*

*Ручки кверху мы подняли,*

*Мы вздохнули, потянулись*

*И друг другу улыбнулись.*

*Выдохнули, руки вниз,*

*Повторим теперь на "бис"!*

**Массаж груди, лица, рук, ног**

Массаж обладает расслабляющим действием и облегчает перенапряжение в любое время.

**Массаж для лица**

Закройте глаза и поглаживайте лицо ладонью. Ведите её от центра лба к вискам – 3 раза, от носа по скулам – 3 раза и ото рта по линии челюсти тоже 3 раза.

**Массаж для головы**

Переберите волосы руками, мягко потянув все корни. Прodelайте это по всей голове в умеренном темпе.

**Массаж для рук**

Выполняйте плоское поглаживание руки от запястья к плечу, затем вокруг плечевого сустава и, более легко, вниз до исходного положения. Повторите 3 раза.

**Массаж для ног**

Сложите руки в кулаки и постукивайте по верхней и внешней поверхности бедра. Ударять кулаком по бедру надо слегка. Массировать в течение 20-30 секунд.

**Точечный массаж** – простая и безопасная терапия.

Массирование производится надавливанием на определённые

точки. При простудных заболеваниях и для повышения

иммунитета необходимо массировать определённые

точки на лице ( №1, №2, №3 ),

при головных болях рекомендуется массировать височную область.

**Ушной массаж**

Упражнение можно выполнять в такой последовательности:

1) потягивание за мочки сверху вниз;

2) потягивание ушной раковины вверх;

3) потягивание ушной раковины к наружи;

4) круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против.

- **Электронные физкультурминутки**

## Комплекс подвижных игр, направленных на развитие

### выносливости

#### «Перебежки»

Описание игры На расстоянии в 40 – 50 м друг от друга, чертятся две линии (или выбираются два дерева/столба). Игроки начинают бег в среднем темпе от одной линии (дерева). Добежав до другой линии, игроки разворачиваются и бегут обратно до первой линии.

#### Правила игры

Так бегают от линии до линии до тех пор, пока не останется самый выносливый игрок – он и является победителем. Постепенно из игры будут выбывать самые слабые участники.

#### «Бездомный заяц»

Описание игры. Из числа детей выбирается игрок, который будет охотником и игрок, который будет бездомным зайцем. Все оставшиеся игроки зайцы. Каждый заяц должен начертить себе круг и встать во внутрь. После этого бездомный заяц убегает от охотника. Он может спастись от охотника, забежав в любой круг. В этом случае заяц, который стоял в кругу становится бездомным зайцем и теперь он должен убегать от охотника. Если охотник поймает зайца, он становится зайцем, а бывший заяц охотником.

#### Правила игры

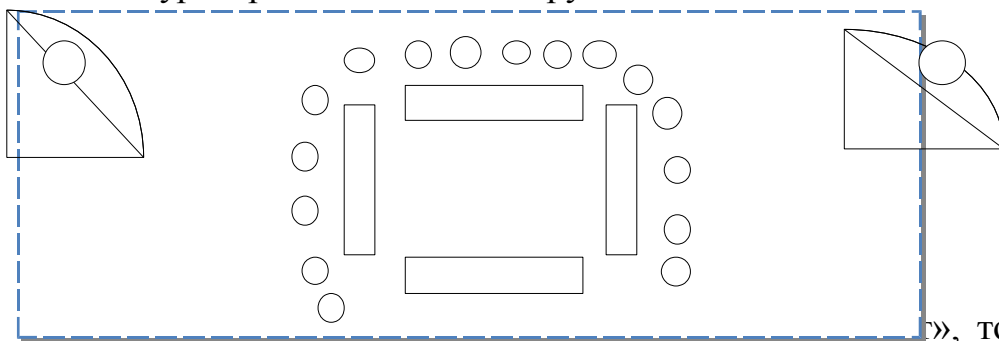
- 1 Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки – зайцы, чертят себе круг, и встают во внутрь.

Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убегать, потому что он стает бездомным, и охотник будет за ним охотиться. Как только охотник поймает зайца, он сам стает зайцем, а бывший заяц – охотником.

#### Разработка подвижной игры «Лиса и куры»

#### Описание игры:

Посередине зала ставятся четыре гимнастические скамейки в виде квадрата рейками вверх, это- «наседст». Выбираются один водящий – «лиса» и «охотник». Все остальные играющие- «куры». В одном углу зала очерчивается «нора», в которой помещается «лиса». В другом углу встает «охотник». «Куры» располагаются вокруг «наседста».



», то слетать с

него, то просто ходить около «курятника»(около скамеек образующих «курятник»). По второму условленному сигналу «лис», подбравшись к «курятнику», ловит любую «курицу», касающуюся земли (пола) хотя бы одной ногой. «Лис» берет осаленного за руку и ведет в свою «нору». Если по пути ему встречается «охотник», «лис» выпускает пойманного, а сам убегает в нору.

Пойманный возвращается в «курятник», а после чего все «куры» слетают с насеста. Если «охотник» поймает «лиса», выбирается новый «лис».

Выигрывают игроки, не пойманные ни разу.

Правила игры: Забежав в «курятник», «лис» может осалить только одного игрока. 2) Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь(поддерживать).

### **«Тяни-толкай»**

Описание игры: Дети разбиваются на пары. Каждая пара становится спиной друг к другу и сцепляется руками в локтях. В таком положении дети должны пробежать 20-30 метров до финиша и, не разворачиваясь, вернуться на старт. Таким образом, каждый играющий в одну сторону бежит вперёд лицом, а в другую - спиной.

Правила игры:

Дети разбиваются на пары.

Каждая пара становится спиной друг к другу и сцепляется руками в локтях.

В таком положении дети должны пробежать 20-30 метров до финиша и, не разворачиваясь, вернуться на старт. Таким образом, каждый играющий в одну сторону бежит вперёд лицом, а в другую - спиной.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

## Разработка урока по теме «Береги свою жизнь» в 1 классе

**Цель:** обобщение знаний детей по правилам поведения в экстремальных ситуациях, обеспечивающим сохранность их жизни и здоровья в современных условиях улицы, природы, быта.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- рассмотрение ситуаций, при которых может возникнуть опасность в повседневной жизни;
- формирование понятий «опасные предметы в помещении», «безопасность в доме», «причины опасных ситуаций в доме, на улице»; формирование мотивов к безопасному поведению.
- закрепить правила безопасного поведения при пользовании электрическими и газовыми приборами, острыми предметами.
- закрепить умение находить выход из опасных ситуаций и как их можно избежать

*Развивающие:*

- активизировать мыслительную деятельность учащихся при решении нестандартных задач;
- развить способность к пониманию и взаимопониманию, диалогу и сотрудничеству в групповых и коллективных формах обучения;

*Воспитательные:*

- способствовать воспитанию у учащихся внимательности, аккуратности, последовательности, чёткости в процессе выполнения заданий.

**Материалы:** компьютер, карточки, схемы-рисунки «Правила обращения с электричеством», карандаши, мультипликационный ролик «Уроки тётушки Совы».

Этапы урока.	Деятельность учителя.	Деятельность учащихся.	Методический комментарий.
I Организационный	- Получен от природы дар - Не мяч и не воздушный шар. Не глобус это, не арбуз-	пожар, укусила собака, упал с велосипеда, упал,	

<p><b>момент.</b> Мотивация.</p>	<p>Здоровье. Очень хрупкий груз. Чтоб жизнь счастливую прожить, Здоровье нужно сохранить. - Закройте глаза, мысленно пожелайте здоровья, хорошего настроения себе, друг другу и всем присутствующим в нашем классе. Хорошо, садитесь. - вспомните, какие опасные неприятные случаи произошли с вами в жизни? - Кто в этом виноват? (сами) - Почему это с вами произошло? - Прочтите пословицу на доске: Бережёного Бог бережет. - Как вы понимаете смысл этой пословицы? (Опасности и неприятности избежит тот, кто осмотрителен и осторожен.; Если сам позаботишься о своей безопасности. . Так Бог сразу поможет.; Это пословица, которая призывает к осторожности и осмотрительности.; Кто сам проявляет осторожность, тому и бог в этом помогает)</p>	<p>разбил колени, проколот ногу гвоздем, порезался и т.д. Играем в неположенном месте, плохо умеет кататься на велосипеде, роликах, бываем невнимательны, не знаем правила игры.</p>	
<p><b>II</b> Целеполагание.</p>	<p>- Зависит ли от нас самих наше здоровье, наша жизнь? (проблема) - А какие еще опасности могут подстергать вас на улице? - Расскажите, как вы понимаете это слово, что оно, по вашему мнению, означает? (тяжесть, несчастье, тревожность, риск, небезопасность, угроза) - Из каких источников мы можем более точное дать определение этому понятию? - В данный момент можно воспользоваться или словарем, который у вас на парте, или спросить меня. - Давайте найдем определение этому слову в словаре Ожегова. ОПАСНОСТЬ – это ситуация, в которой возможна или уже случилась угроза здоровью и жизни хотя бы одного человека. - Как вы думаете, почему мы завели разговор об опасностях, в начале урока вы рассказали о неприятностях, которые с вами случились? - Назовите тему нашего занятия: Береги свою жизнь. - Что нового вы хотели бы узнать сегодня?</p>	<p>Дорога, незнакомцы, водоемы, стройки и т.д. В словаре, в интернете, у мамы, у учителя, в библиотеке. Чтобы знать чего нужно остерегаться в жизни, чтобы не навредить своему здоровью, жизни. Какие еще опасности окружают нас, как сберечь свое здоровье и жизнь</p>	
<p><b>III</b> Актуализация знаний обучающихся. <b>Физминутка</b> <b>Физминутка</b> <b>IV Обмен опытом,</b></p>	<p>Отгадайте загадку - Молчит холодною зимой, но разговорчива весной. (Река) – На берегу, какой реки мы живем? (Сестра) - Давайте, послушаем стихотворение: (читают дети) У большой и глубокой реки Жили-были одни чудаки. Был у них непослушный характер! Выплывали они на фарватер, В незнакомых ныряли местах, На непрочных катались плотках. И дырявую лодку качали, И не знали тревог и печали. А однажды, во вторник, как раз,</p>	<p>Можно провалиться под лёд и утонуть. О правилах поведения на льду.</p>	

<p><b>приобретён ным в жизни.</b></p>	<p>Разноцветный надули матрац И поплыли на нём за буйки... Больше нет чудачков у реки... - Как вы поняли, что же случилось с чудачками? (утонули) - Кто в этом виноват? (сами чудачки) - Почему вы так считаете? (не знали, правил поведения на воде, или не стали их выполнять) - Что вы можете сказать про реку? (река - опасное место). - Что нужно знать вам, чтобы не оказаться на месте чудачков? (правила поведения на водоемах) - Давайте их вспомним. Купаться можно только в местах разрешённых и в присутствии взрослых. Нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться затопленные брёвна, камни, коряги. Не стоит затевать игру, где в шутку надо «топить» друг друга. Не поднимай ложной тревоги. - Мы повторили правила поведения на воде, а какую еще опасность таят водоёмы. - Чтобы этого не случилось, о чем нужно помнить? Прежде чем двигаться по льду, надо убедиться в его прочности, проверенной взрослыми людьми. Не следует кататься на коньках и санках в незнакомом месте. Быть осторожным около выступающих на поверхность кустов, травы. Не забывай осенью и весной лёд тонок. На лед ходить только со взрослыми или старшими товарищами. <b>- Кто знает эти все правила, приклейте синий кружочек, кто не знает – красный, кто знает, но не выполняет – зеленый.</b> Только давайте будем честными. - Молодцы. С одной опасностью мы справились. А теперь, ребята, встали! Быстро руки все подняли, В стороны, вперёд, назад, Повернулись вправо, влево, Тихо сели, вновь за дело. - Отгадайте загадку. В нём живёт моя родня, Мне без неё не жить ни дня. В него стремлюсь всегда и всюду, К нему дорогу не забуду. Я без него дышу с трудом, Мой кров, родимый, тёплый ... (ДОМ). - Как вы понимаете значение – дом? (живет вся семья, тепло, уютно) - Каждый человек любит свой дом. Дома мы отдыхаем, занимаемся любимыми делами, поэтому стараемся окружить себя удобствами, полезными предметами, чтобы нам было комфортно, уютно. - А какие предметы в квартире нас окружают, мы узнаем, разгадав Кроссворд «Электроприборы» (на столах карточки</p>		
---	--	--	--



с кроссвордом)

1. Он охотно пыль вдыхает,

Не болеет, не чихает. (Пылесос)

2. Что за друг такой? - Железный,  
Интересный и полезный.

Дома скучно, нет уюта,

Если выключен... (компьютер)

3. На столе, в колпаке,

Да в стеклянном пузырьке

Поселился дружок –

Развеселый огонек. (Лампа)

4. Посмотри на мой бочок,

Во мне вертится волчок,

Никого он не бьет,

Быстро крем вам собьет. (Миксер)

5. В этом белом сундучище

Мы храним на полках пищу.

Во дворе стоит жара,

А в сундучище — холода (холодильник)

6. Не радио, а говорит,

Не театр, а показывает. (Телевизор)

п	ы	л	е	с	о	с													
							к	о	м	п	ь	ю	т	е	р				
									л	а	м	п	а						
											м	и	к	с	е	р			
х	о	л	о	д	и	л	ь	н	и	к									
											т	е	л	е	в	и	з	о	р

- Что объединяет все эти приборы? (работают от электричества)

-Какие приборы мы не назвали, но они есть в ваших квартирах, которые работают от электричества? (Магнитофон, кофемолка, люстра, чайник, утюг, фен, стиральная машина и др.)

– Какое ключевое слово получилось у вас в кроссворде? (Опасно)

– А какую опасность они представляют? (неправильно обращаться - уберёт током, забыли выключить - возникнет пожар)

– Обращаться с электричеством надо уметь!

–Сформулируйте по данным схемам, которые у вас на партах, правила обращения с электричеством (у каждой группы отдельные листочки) или придумайте свои:

Правило 1. Не засовывайте в электрическую розетку посторонние предметы, особенно металлические!

- Почему? Потому что ток, как по мостику переберётся по предмету на вас и может сильно повредить здоровью.

Правило 2. Не касайтесь руками оголённых проводов!

- Почему? По оголённому, не защищённому обмоткой проводу, течёт электрический ток, удар которого может быть

смертелен.

Правило 3. Не прикасайся к включенным приборам голыми руками!

- Почему? Можно получить удар током, так как вода является проводником электрического тока.

Правило 4. Не оставляйте включенные электроприборы без присмотра!

- Почему? Потому, что включенные электроприборы могут стать причиной пожара.

- Уходя из дома, всегда проверяйте: потушен ли свет, выключены ли телевизор, магнитофон, электрообогреватель, утюг и другие электроприборы.

**- Кто знает эти все правила, приклейте синий кружочек, кто не знает – красный, кто знает, но не выполняет – зеленый.**

- Мы с вами пришли к выводу, что оставлять без присмотра электроприборы нельзя. Может возникнуть пожар.

- Что еще является причиной пожара?

1. Разведение костров без взрослых.

2. Зажигание свечей на елках.

3. Зажигание бенгальских огней, взрывание петард.

4. Курение.

- Чтобы не возник пожар, что нужно знать? (не играть со спичками, зажигать бенгальские огни только со взрослыми, на елке не зажигать свечей и т.д.)

**- Кто знает эти все правила, приклейте синий кружочек, кто не знает – красный, кто знает, но не выполняет – зеленый.**

- А кто знает номер телефона, куда нужно звонить, если возник пожар? (01)

- Кто придет на помощь, если пожар? (пожарники)

Мы пожарниками были (сгибая ноги, наклоняются, имитируя надевание комбинезона)

И пожар мы так тушили (соединяют руки, как будто держат шланг)

Поворачиваем шланги вправо (туловище и руки поворачивают вправо)

Поворачиваем шланги влево (туловище и руки поворачивают влево)

Раз, раз, раз, раз и огонь погас (руки поднимают вправо и вверх, влево и вверх, руки опускают влево и вниз, вправо и вниз, и в конце разводят руки в стороны).

– Мы отправляемся на кухню.

– Рассмотрите рисунки, какие электроприборы вы можете встретить на кухне? (миксер, холодильник, микроволновая печь, чайник, кухонный комбайн, мультиварка, кофемолка, тостер и т.д.).

- Отложите их в сторону. Это какие все приборы? (электрические)

– Правила обращения с электроприборами мы уже повторили. Но на кухне есть еще опасные предметы. О чем

сейчас пойдет речь, давайте послушаем диалог дочери и мамы.

**Инсценировка стихотворения «Советы мамы»**

На кухне газ у нас горит, Меня он тянет, как магнит. Как мама я хочу уметь Все ручки на плите вертеть, И спички ловко зажигать, И газ включать и выключать. Но мама строго мне сказала:– К плите чтоб руки не совала! Опасно это, так и знайПока за мной понаблюдай, Учись на кухне помогать, Посуду мыть и вытирать, А к газу ты не подходи –Сперва немного подрасти!

- Догадались, о чем нам девочки рассказали? (газовая плита)

- Какие опасности может нести газовая плита? (ответы детей).

- К газовой плите на кухне лучше без нужды не подходить. За огнём пусть следят взрослые – они лучше знают, как с ним обращаться, чтобы не случился пожар. С газом не стоит шутить. Если на плите вдруг погас огонь, а газ из конфорки всё идёт и идёт – это очень опасно! Надышавшись газом, человек может сильно отравиться. А если в кухне накопится много газа, то он может взорваться от одной искры.

- Газ нельзя увидеть, но как мы сможем понять, что газ наполнил кухню? (Газ пахнет.)

- Что же нужно сделать, если ты почувствуешь запах газа? (Сказать взрослым, открыть окно.)

- Правильно. Запомните, что в это время нельзя зажигать огонь и нельзя включать электроприборы, потому что где-нибудь может выскочить искра, и газ может взорваться всего от одной искры. Если запах сильный, нужно позвонить в газовую службу. Звонить лучше от соседей – искра может проскочить и в телефонном аппарате.

**- Кто знает эти все правила, приклейте синий кружочек, кто не знает – красный, кто знает, но не выполняет – зеленый.**

- Кто знает телефон газовой службы? (Телефон 04.)

- Посмотрите, какие еще предметы остались у вас на партах? (Ножницы, спицы, иголки, ножи, вилки.)

- Это, какие все предметы? (острые)

– Как правильно обращаться с ними, чтобы не пораниться?

Не работать с ножом в направлении своего тела, крепко держать рукоять; передавать нож кому-либо нужно ручкой вперед, не размахивать ножом.

Не держи ножницы концами вверх

Не пользуйся ножницами на ходу

Не подходи к человеку близко во время резания

Передавай ножницы кольцами вперед

- Покажите, как правильно пользоваться ножницами, ножом, чтобы не навредить себе.

**- Кто знает эти все правила, приклейте синий кружочек, кто не знает – красный, кто знает, но не выполняет – зеленый.**

- Зачеркните повторяющиеся буквы, и вы узнаете, о чем еще

	<p>нужно вспомнить? <b>МЛЕБЗКМАРДСБЗТВДО</b></p> <p>– Чем лекарства могут быть опасны, мы узнаем, если отправимся в гости к одному мальчику. (показ ролика – фрагмент с 3.00 до 4.22)</p> <p>- Что случилось с мальчиком? (заболел, попал в больницу)</p> <p>- Кто в этом виноват? (сам мальчик)</p> <p>- Какие выводы бы для себя сделали? (не брать лекарства без взрослых)</p> <p><b>-- Кто знает эти все правила, приклейте синий кружочек, кто не знает – красный, кто знает, но не выполняет – зеленый.</b></p> <p>- Может быть, опасна и домашняя аптечка. Вот витамины – они сладкие и сделаны специально для детей. Но если съесть их сразу много, то на лице и руках может появиться красная сыпь. А может быть и хуже – отравление. Поэтому витамины надо брать только в присутствии взрослых – они точно знают, сколько ребёнку надо витаминов в день. Обычно не больше одной штуки. А лекарства, всякие таблетки вообще не стоит трогать. Они нужны, если врач их выписывает как лекарства. А здоровому организму они могут сильно навредить. Нужно помнить, что совсем безопасных лекарств не бывает.</p>		
<p><b>V</b> <b>Подведение</b> <b>итогов,</b> <b>рефлексия.</b></p>	<p>- На какой вопрос мы с вами попытались сегодня ответить?</p> <p>- Зависит ли от нас самих наше здоровье, наша жизнь?</p> <p>- Как вы считаете, смогли мы ответить? (да, нет, надо еще вспомнить много правил о том, как сберечь свое здоровье и жизнь)</p> <p>- Я вас попрошу на доску повесить свои листочки на которые вы честно отвечали в течении всего занятия.</p> <p>- Давай вместе проанализируем, у кого из ребят здоровье или даже жизнь находится в опасности. (у кого больше всего красных и зеленых кружочков).</p> <p>- Какой мы им дадим совет?</p>		

## **Родительское собрание «Укрепление и сохранение здоровья детей»**

Что главное в воспитании детей? Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче воспитывать. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки. Очень важно не упустить те возможности, которые дает детство в формировании у ребенка берегающего и ответственного отношения к самому себе и окружающему.

На протяжении многих лет под здоровьем в обществе понималось отсутствие болезней. Из этого следовало, что здоровьем человека должен заниматься врач. Однако со временем всем стало понятно, что никто не может помочь человеку улучшить здоровье, если он сам этого не захочет и не будет над этим трудиться. Поэтому необходимо воспитание у молодого поколения отношения к здоровью как к жизненной ценности.

Согласно Федеральным Государственным Требованиям (ФГТ) образовательная область «Здоровье» направлена на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья путем решения следующих задач:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков
3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Здоровый, крепкий и развитый ребёнок.

Как добиться этого? Что для этого делаем мы?

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

«Да, что знаешь в детстве – знаешь на всю жизнь, но и: чего не знаешь в детстве – не знаешь на всю жизнь» (М. Цветаева) .

Существует много факторов, влияющих на здоровье ребёнка, это:

Развитие здравоохранения -10%

Экология – 20%

Наследственность – 20%

Образ жизни – 50%

Таким образом, существует фактор, который полностью зависит от самого человека! Учеными доказано, что здоровье на 50% зависит от того, какой образ жизни ведет человек.

Образ жизни – это совокупность способов форм жизнедеятельности, присущая той или иной личности, группе, обществу.

Здоровый образ жизни – это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют все возможности организма.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи.

В начале нашего разговора хотелось бы немного порассуждать. Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос: «Кто такой здоровый человек? «

Ответы родителей.

А теперь я предлагаю Вам поделиться своим жизненным опытом. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? «Мой ребёнок будет здоров, если я?»

Ответы родителей

Ответы детей.

А теперь давайте послушаем, как отвечали на эти же вопросы ваши дети.

Здоровый ребёнок, если он и болеет, то очень редко и не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Развитие двигательных качеств проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребёнок достаточно быстр, ловок и силен. Неблагоприятные погодные условия, резкая их смена, здоровому ребёнку не страшны, т. к. он закалён. Это “портрет” идеально здорового ребёнка, какого в жизни встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребёнка близкого к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребёнка заботиться о своём здоровье! Для этого нужно формировать навыки и привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом.

Чтобы быть здоровым необходимо соблюдать режим дня, правильно питаться, находиться на свежем воздухе, закалять организм, спать не менее 10- 12 часов в сутки, заниматься физическими упражнениями, чередовать виды деятельности и др. Очень важным является благоприятная психологическая обстановка в семье.

Составляющие факторы здорового образа жизни

1. Режим дня
2. Сон
3. Питание
4. Гигиена
5. Движение
6. Эмоциональное состояние

Режим дня – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет потребности ребенка в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, приучает к определённому ритму.

Правильное питание – включение в рацион продуктов. Богатых витаминов А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, магнием, медью). А так же белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Немаловажно соблюдать режим питания – соблюдение интервалов между приёмами пищи.

В нашем детском саду 10 дневное меню. Меню на каждый день вывешивается в родительском уголке .

Практический этап.

Родителям предлагается поучаствовать в викторине.

- Какие растения, содержащие витамин С, помогают против простуды? (Смородина, шиповник)

-Чёрная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ.

-Какой овощ богат витамином А? (Морковь)

- Морковь повышает устойчивость организма к заболеваниям верхних дыхательных путей и лёгких.

Воспитатель:

-Какие овощи содержат натуральный антибиотик – аллицин, который уничтожает болезнетворные микробы, не причиняя вреда дружественным для нашего организма бактериям. (Чеснок, редис, лук, имбирь) .

-Какие сладости полезны детям?

В меде находятся необходимые организму витамины, минералы и аминокислоты. В 100 г меда находится суточная норма магния, марганца и железа. А зимой он помогает бороться с простудой.

В мармеладе содержится натуральный компонент пектин, который придает желеобразную форму. Он снижает уровень холестерина, выводит токсины и нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта.

В зефире содержится много железа и фосфора, а так же белков, которые служат строительным материалом для мышечной ткани.

Сухофрукты – в процессе сушки из фруктов выводится вода и витамины С и А. Зато остаются кальций, натрий, магний, железо. А после удаления воды возрастает концентрация микроэлементов.



В попкорне много клетчатки, которая разбухает в желудке, вызывая чувство сытости. Но готовить попкорн лучше дома, чтобы контролировать содержание соли.

Прогулка – наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон.

В детском саду организуется утренняя и вечерняя прогулка.

Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. На прогулке ребёнок не должен находиться в однообразной позе, поэтому необходимо изменять его вид деятельности и место игры.

Физические занятия – улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма. Кроме укрепления здоровья и полезного комплекса физических упражнений, физические занятия расширяют общение, дают новые знания о себе и своем организме.

В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений — совершенствование у детей таких естественных движений, как: ходьба, бег, прыжки, метание, движения на равновесия и др.

Закаливание – повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малой дозе.

Вывод:

Все вышеперечисленные составляющие факторы ЗОЖ возможно и необходимо соблюдать в школе. Кроме того, нельзя забывать об основных требованиях к режиму школы, обеспечивающих формирование, укрепление и сохранение здоровья детей:

- Рациональное чередование бодрствования и отдыха.
- Регулярное и полноценное питание, не менее четырех раз в день в одни и те же часы.
- Занятия целенаправленной двигательной (физической) нагрузкой, не менее шести часов в неделю.
- Пребывание на свежем воздухе, не менее двух- трех часов в день.

- Строгое соблюдение гигиены сна, не менее десяти часов в сутки, желательно, чтобы ночной сон был в одно и то же время.
- Учет индивидуальных особенностей каждого ребенка
- Единство требований со стороны взрослых (соблюдение режима дня даже в выходные, когда ребенок находится с родителями) .

“Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд родителей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы” В. Сухомлинский.

“Если ты думаешь на год вперед – посади семя. Если ты думаешь на десятилетия вперед – посади дерево. Если ты думаешь на век вперед – воспитай человека.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### **Методика реализации принципов здоровьесбережения на отдельных учебных предметах в 1 классе**

#### **Математика**

На уроках математики использую задачи, которые несут элемент здоровьесберегающей технологии, вот несколько из них.

1. В сутки через легкие человека проходит около 10000 л воздуха. Сколько литров воздуха пропускают и очищают лёгкие за 1 месяц, 1 неделю, 1 год?

2. Петя и Маша стали есть кашу одновременно. У обоих было по 300 грамм каши. Через 15 минут Петя съел всю кашу, а Маша съела  $\frac{2}{3}$  порции. Сколько граммов каши осталось съесть Маше? Какое значение имеет каша для растущего организма?

3. В улыбке участвует 18 лицевых мышц, а для гримасы недовольствия приходится напрягать на 25 мышц больше. Какое количество мышц мы используем для выражения своего плохого настроения? Какое значение имеет смех для человека?

#### **Русский язык**

##### *1. Словарная работа*

(С.хар, м.л.ко, к.ньки, .рбуз, к.пуста, .гурец, п.мидор, м.рковь)

*Задание:* Найди лишней продукт, который вреден для здоровья в больших количествах. (сахар). Почему?

После словарной работы провожу беседу о пользе овощей.

## 2. Тема: Глагол

Б.жит, зак.лялся, обл.вался, плавал, умывался, з.горал, кричал, ругался.

*Задание:* поставить в неопределенную форму только те глаголы, которые обозначают действие полезное для здоровья. Проверяем.

## 3. Списывание текста о здоровье.

«Здоровье всего дороже. Без труда нет добра! Терпенье даёт уменье. Терпенье и труд всё перетрут».

*Или такой текст:*

«Чистота - залог здоровья. Здоровье разум дарит. Кто долго жуёт, тот долго живёт. С курами ложись, с петухами вставай».

Русские народные пословицы – кладовая мудрости народа. Они отражают национальные традиции. Хорошо, если бы дети с раннего возраста «впитывали» их и следовали им.

После краткого обсуждения пословицы повторяем ее вслух и пишем.

## Литературное чтение

Чтение и обсуждение прочитанного с выводами о правильной жизни и здоровье.

Дети любят читать сказки, многие из которых позволяют делать обобщённые выводы о здоровом образе жизни, безопасном поведении. Приведу несколько примеров.

### «Колобок»

Дети легко и охотно приходят к заключению:

- Коли мама отпустила погулять на улицу, никуда со двора выходить нельзя, с незнакомыми людьми лучше не общаться.

### «Сестрица Алёнушка и братец Иванушка»

- Для питья можно использовать только чистую воду. В открытом водоёме вода не может быть чистой, её надо кипятить.

- Если вода прозрачная, красивая, она чистая?

- Нет. В ней могут быть невидимые глазом живые организмы, микробы, которые вызывают кишечные заболевания.

Учащиеся вспоминают пословицы, подходящие к данному случаю, формулируют правила предупреждения кишечных инфекций:

- Мойте руки перед едой. Мойте руки после туалета. Вымойте хорошо мыло прежде, чем умываться. После еды прополощите рот.

## Окружающий мир

### 1. Лекарственные растения твоего края.

- Природа даёт человеку лекарства. Они растут во дворе, в саду, в лесу, в поле. Это травы, кустарники, деревья. Около 150 видов лекарственных растений признаны научной медициной. Мы можем собрать гербарий лекарственных растений или вырастить аптеку на подоконнике. Подорожник, тысячелистник, крапива, шиповник, черёмуха, берёза, дуб, липа, одуванчик – не перечисль всех природных врачей.

### 2. К теме « Введение». Природа и человек.

- Нет неживой природы. Земля, вода, камни также, как растения и животные, ценят доброе к себе отношение и отвечают на добро добром. В природе всё взаимосвязано. В народе говорят: Как аукнется, так и откликнется». Люди – часть природы. Люди отличаются от всего другого в природе только тем, что способны осознавать себя, познавать законы природы, творить по намеченному плану. Человек – маленькая Вселенная. Естественный образ жизни человека, соответствующий законам природы, даёт человеку здоровье и долгую счастливую жизнь, а человеческому сообществу – мир и процветание.

#### **Внеклассная работа**

Одно из направлений воспитательной программы называется «Тропинка здоровья». Поэтому на классных часах проводится целенаправленная работа по формированию ЗОЖ.

**Методика-тест «Что ты знаешь о своем здоровье?»**

*(составитель И.Б. Дерманова)*

**1. Здоровье – это...**

- твоё хорошее настроение
- высокие результаты в спорте;
- хорошее состояние физического и психического здоровья.

**2. Продукты здорового питания – это...**

- шоколад, ирис, лимонад;
- овощи и фрукты;
- мучные изделия и сладости.

**3. Чтобы сохранить своё здоровье –**

- нужно много гулять и правильно питаться;
- нужно больше лежать не двигаясь;
- нужно как можно больше кушать.

**4. Признаки простуды – это...**

- когда не хочется в школу;
- вялость, сухость в носу или горле, насморк;
- когда тебе все мешают.

**5. Как надо укреплять своё сердце?**

- закаляться, избегать нервных перегрузок;
- много бегать, заниматься усиленно спортом;
- начать рано курить.

**6. Я берегу своё зрение:**

- часами сижу за компьютером и телевизором;
- читаю только лёжа;
- чередую чтение и подвижные игры.

**7. Я берегу свой слух:**

- слушаю очень громко музыку;
- всегда и везде слушаю музыку в наушниках;
- люблю слушать не только музыку, но и звуки леса, реки и т.д.

**8. Я забочусь о своих зубах:**

- чищу их утром и вечером;
- полощу зубы, они и так здоровые;
- зубы не чищу, потому что хожу к стоматологу.

**9. Здоровый образ жизни – это...**

- встречи с друзьями за столом;
- телевизор и компьютерные игры;
- путешествия, интересный досуг и прогулки

## ПРИЛОЖЕНИЕ 7

**Результаты констатирующего исследования «Что ты знаешь о своём здоровье?» обучающихся 1 «А» класса (И.Б. Дерманова)**

№ п/п	Список класса	Уровни		
		<i>Высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
1.	Анна А.		+	
2.	Антон Б.			+
3.	Вика В.			+
4.	Карина В.			+
5.	Никита Г.			+
6.	Саша Д.		+	
7.	Света Д.		+	
8.	Саша Е.	+		
9.	Максим З.			+
10.	Мария И.			+
11.	Анжела К.		+	
12.	Алина К.			+
13.	Аким Л.		+	
14.	Кирилл Л.	+		
15.	Кира Л.			+
16.	Клава М.			+
17.	Иван Н.	+		
18.	Инна О.			+
19.	Максим Р.		+	
20.	Ольга С.			+
21.	Рита Т.		+	
22.	Ника У.			+
23.	Софья Э.	+		
24.	ИТОГ	4	7	12



## ПРИЛОЖЕНИЕ 8

**Показатели обучающихся 1 «А» класса по результатам проведения  
физкультминуток (контрольное исследование)**

№ п/ п	Список класса	Физкультминутки			Уровни		
		Физкультмин утки, упражнения по	Пальчиковые гимнастики	Упражнения по укреплению	Высокий	Средний	Низкий
1.	Анна А.	С	С	С		+	
2.	Антон Б.	Н	Н	Н			+
3.	Вика В.	В	С	В			+
4.	Карина В.	В	С	В	+		
5.	Никита Г.	В	С	С		+	
6.	Саша Д.	В	С	В	+		
7.	Света Д.	В	С	В	+		
8.	Саша Е.	В	В	С		+	
9.	Максим З.	В	Н	Н			+
10.	Мария И.	В	В	В	+		
11.	Анжела К.	С	Н	С		+	
12.	Алина К.	В	В	С	+		
13.	Аким Л.	С	В	С		+	
14.	Кирилл Л.	В	В	В	+		
15.	Кира Л.	В	С	В	+		
16.	Клава М.	В	В	В	+		
17.	Иван Н.	В	Н	Н			+
18.	Инна О.	С	С	С		+	
19.	Максим Р.	С	С	С		+	
20.	Ольга С.	В	В	В	+		
21.	Рита Т.	В	С	С		+	
22.	Ника У.	Н	Н	Н			+
23.	Софья Э.	В	С	С		+	
24.	ИТОГ				9 (39%)	9 (39%)	5 (22%)



## ПРИЛОЖЕНИЕ 9

**Методика работы в группах, работа в парах сменного состава,  
деятельность с элементами соревнования**

Игровые оздоровительные технологии позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с младшими школьниками, удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научиться владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные и творческие способности. Игры на всех этапах урока, а именно игры на:

**-развитие внимания***Игра «Домашние – дикие»*

Предлагаю вам игру. Я называю животных. Если животное домашнее – хлопаем, если дикое – топаем.

(Корова, куры, волк, заяц, кролик, пчела, оса, морская свинка, лиса, кабан, свинья, белка, кошка, бобр.)

**-развитие памяти, восприятия и наблюдательности***Игра «Самый зоркий»*

Вызывается по одному представителю от команды. Для этой игры необходимо иметь картинки (10-15 штук) с изображением предметов. Игрокам на несколько секунд на счет «Раз, два, три – внимательно смотри!» показывается та или иная картинка. Затем она смешивается с другими и ее необходимо отыскать среди них. Побеждает тот, кто первым найдет картинку.

**развитие мышления***Игра «Один лишний»*

Дана группа предметов, например, береза, малина, дуб, сосна, липа. Что лишнее? Почему?

**- развитие речи***Игра «Составить цепочку слов»*

Так, чтобы последняя буква предыдущего слова была бы и первой последующего.

Например: Сапог, газета, арбуз, запад, девочка и т.д.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 10

**Показатели контрольного исследования по результатам  
использования оздоровительных игровых технологий в парах и группах  
1 «А» класса**

№ п/ п	Список класса	Игровые технологии			Уровни		
		Развитие внимания	Развитие памяти, восприятия и	Развитие речи, мышления,	Высокий	Средний	Низкий
1.	Анна А.	В	С	В	+		
2.	Антон Б.	С	Н	Н			+
3.	Вика В.	В	С	В	+		
4.	Карина В.	В	С	В	+		
5.	Никита Г.	В	С	С		+	
6.	Саша Д.	В	В	В	+		
7.	Света Д.	В	В	В	+		
8.	Саша Е.	В	В	С	+		
9.	Максим З.	В	С	С		+	
10.	Мария И.	В	В	В	+		
11.	Анжела К.	С	С	С		+	
12.	Алина К.	В	В	В	+		
13.	Аким Л.	В	В	В	+		
14.	Кирилл Л.	В	В	В	+		
15.	Кира Л.	В	С	В	+		
16.	Клава М.	В	В	В	+		
17.	Иван Н.	В	С	С		+	
18.	Инна О.	В	С	В	+		
19.	Максим Р.	В	С	С		+	
20.	Ольга С.	В	В	В	+		
21.	Рита Т.	С	С	С		+	
22.	Ника У.	Н	С	Н			+
23.	Софья Э.	В	С	С		+	
24.	ИТОГ				14 (61%)	7 (30%)	2 (9%)



## Разработка внеклассного мероприятия «Тропинка здоровья» в 1 классе

### Программное содержание:

1. Обобщить и закрепить элементарные представления детей о роли солнечно света, воды, свежего воздуха в жизни человека.
2. Упражнять в запоминании и применении в быту предметов личной гигиены.
3. Знакомить детей с овощами, фруктами, значимыми для здоровья зубов.
4. Воспитывать у детей потребность в заботливом и внимательном отношении к своему здоровью.

### Материалы, оборудование:

бумажные цветы с открытыми лепестками.

Декоративное дерево с зубными щётками и мылом, расчёска, яблоко, морковь, конфета.

### Предварительная работа:

Соблюдение режимных моментов.

### Беседы:

*«Какие продукты позволят сохранить здоровые зубы?»*,

*«Как правильно чистить зубы»*,

*«Что потребуется ребятам для того, чтобы умыться?»*.

**Словарь:** кариес, полезные продукты, ласкает солнышко, здоровье.

### Ход занятия

#### Организационный момент.

**Учитель:** Ребята, мы сегодня отправимся в волшебное путешествие по тропинке «Здоровья». Пойдём вместе!

(Все дети согласны отправиться в путешествие)

#### Учитель:

*Как весело, как весело*

*Отправиться с друзьями*

*В загадочное путешествие,*

*Пойдём мы вместе с вами!*

Дети, учитель идут по тропинке. Путешествие сопровождают аудио записью «Звуки леса».

#### Основная часть.

**Учитель:** Посмотрите, как светло на этой полянке!

Такой яркий свет от солнышка!

**Учитель:** Предлагаю поздороваться с солнышком.

*Игровое упражнение: «Здравствуй, солнце золотое!»*

*Здравствуй, солнце золотое!*

*(поднимают руки вверх)*

*Здравствуй, небо голубое!*

*(руки разводят в стороны)*

*Здравствуй, лёгкий ветерок.*

*(покачивают руками)*

*Здравствуй, утро!*

*(правую руку поднимают вверх)*

*Здравствуй, день!*

*(левую руку поднимают вверх)*

*Нам здороваться не лень!*

*(обе руки подносят к груди и разводят в стороны)*

**Учитель:** У солнышка лучики тёплые, нежные. Давайте проверим. Подставьте свои ладошки ярким лучам.

*(Дети подставляют ладошки солнечным лучам.)*

Вы почувствовали, как приятно ласкает солнышко ваши ладошки? (Ответы детей.)

Солнышко приласкало сразу всех и ребят и взрослых.

Солнечное тепло необходимо как детям, так и взрослым.

Мне нравится, что вы все улыбаетесь, только у здоровых детей могут быть такие радостные лица.

Солнышку рады не только мы, но и цветочки.

Учитель обращает внимание детей на необычные цветы, растущие на полянке. Просит их рассмотреть и сорвать понравившийся лепесток.

**Игра: «Сорви лепесток».**

**Условие игры:** срывать лепесток такого цвета, какое у тебя настроение.

Радостное настроение - срываем лепесточки яркие.

Грустное настроение - срываем лепесточки тёмные.

**Учитель:** Все дети сорвали яркие лепестки, значит у всех хорошее настроение.

С отличным настроением мы пойдём дальше по тропинке.

**Учитель:** Мы пришли с вами в лес. (Учитель напоминает детям о правилах поведения в природе.)

В лесу много деревьев и дышится здесь легко.

*(Учитель обращает внимание детей на различные голоса птиц.)*

**Дыхательное упражнение:**

*Глубокий вдох, воздух втягиваем через нос.*

*Выдох, воздух выдыхаем через рот. (2 – 3 раза)*

**Учитель:** Ребята, каждый день мы с вами делаем утреннюю зарядку в спортивном зале, а сегодня я предлагаю сделать её на свежем воздухе в лесу.

**Физкультминутка «Зарядка».**

*Очень нравится нам всё делать по - порядку,*

*Руки подняли и покачали - это деревья в лесу,*

*Локти согнули, кисти встряхнули – ветер сбивает росу.*

*Плавно руками помашем – это к нам птицы летят.*

*Как они сядут - покажем, - руки сложили назад.*

*Вот здоровья в чём секрет.*

*Всем друзьям - привет!*

**Учитель:** Для чего мы делаем зарядку?

**Ответы детей:** Чтобы быть здоровыми, бодрыми, весёлыми.

Дети услышали шум воды (учитель поливает растения).

**Учитель загадывает загадку:**

*Меня пьют, меня льют,*

*Всем нужна я, кто я такая? (Вода)*

**Учитель:** Для чего нужна вода?

**Предположительные ответ детей:** Чтобы пить, мыться, умываться.

**Учитель:** Когда дети моют руки, умываются?

**Ответы детей:** По утрам, перед сном, после игр, перед едой, когда испачкаемся.

**Учитель:** Какие предметы личной гигиены вам для этого пригодятся?

Детей подводим к сказочному дереву на веточках висят зубные щётки, тюбики с зубной пастой, расчёски, полотенца; полезные и неполезные для зубов продукты.

Все дети рассматривают необычное дерево.

**Учитель:** Вы встречали такие деревья?

**Ответы детей.**

**Учитель:** Для чего нам нужны эти предметы?

**Дети перечисляют.**

**Учитель:** Для чего надо чистить зубы?

**Ответы детей:** Чтобы не болели, были здоровыми, белыми.

**Учитель:** Вы знаете сколько раз нужно чистить зубы? (утром, вечером)

**Театрализованная сценка «Здоровый и больной зуб».**

По дорожке, танцуя, идёт здоровый зубик, позже приходит больной.

(Роль здорового и больного зуба выполняют дети)

Весёлый зуб - смеется, веселится, а больной – печальный, плачет.

**Учитель:** Почему зубики ведут себя по-разному - одному весело, а другому грустно? Предположительные ответы детей.

У зубика дырочка, кариес, он болеет. Зубик - здоровый.

Для чего нам нужны зубки? (чтоб жевать)

Больной зубик просит детей всегда ухаживать за зубками, и кушать полезные продукты.

**Игра «Подбери продукты».**

**Условия игры:** дети снимают с веточек только полезные продукты – фрукты, овощи.

**Учитель:** С заданием вы справились, молодцы.

Я надеюсь, что вы всё запомнили, будете ухаживать за своими зубками и кушать полезные продукты.

**Заключительная часть.**

**Учитель:** Наше путешествие по тропинке «Здоровья» подошло к концу.

Ребята, кто наши лучшие друзья? (Солнце, воздух, хорошее настроение, вода.) Кроме солнца, воздуха, воды, хорошего настроения нам нужны ещё и полезные продукты. На второй завтрак нам приготовили вкусные фрукты.

Ребята, приглашаю вас угоститься дарами нашего сада.

**Показатели контрольного исследования по результатам  
использования оздоровительных игровых технологий на отдельных  
учебных предметах в 1 «А» классе**

№ п/ п	Список класса	Физкультминутки			Уровни		
		Математика; русский язык.	Литературное чтение; окружающий	Внеклассная работа	Высокий	Средний	Низкий
1.	Анна А.	С	С	С		+	
2.	Антон Б.	Н	Н	Н			+
3.	Вика В.	В	С	В			+
4.	Карина В.	В	С	В	+		
5.	Никита Г.	В	С	С		+	
6.	Саша Д.	В	С	В	+		
7.	Света Д.	В	С	В	+		
8.	Саша Е.	В	В	С		+	
9.	Максим З.	В	Н	Н			+
10.	Мария И.	В	В	В	+		
11.	Анжела К.	С	Н	С		+	
12.	Алина К.	В	В	С	+		
13.	Аким Л.	С	В	С		+	
14.	Кирилл Л.	В	В	В	+		
15.	Кира Л.	В	С	В	+		
16.	Клава М.	В	В	В	+		
17.	Иван Н.	В	Н	Н			+
18.	Инна О.	С	С	С		+	
19.	Максим Р.	С	С	С		+	
20.	Ольга С.	В	В	В	+		
21.	Рита Т.	В	С	С		+	
22.	Ника У.	Н	Н	Н			+
23.	Софья Э.	В	С	С		+	
24.	ИТОГ				9 (39%)	9 (39%)	5 (22%)