

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( Н И У « Б е л Г У » )

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**  
ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО, НАЧАЛЬНОГО И СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**Кафедра теории, педагогики и методики начального образования  
и изобразительного искусства**

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»**

**Выпускная квалификационная работа**

обучающегося по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование  
Профиль Начальное образование  
заочной формы обучения, группы 02021567  
Жуковой Анастасии Александровны

Научный руководитель  
д.б.н., проф. Бусловская Л.К.

**БЕЛГОРОД 2018**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. Теоретические основы формирования здорового образа жизни у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир».....</b>	<b>7</b>
1.1 Сущность понятия здоровья и здорового образа жизни...	7
1.2 Возрастные особенности формирования здорового образа жизни у младших школьников.....	11
1.3 Возможности формирования здорового образа жизни у младших школьников средствами предмета «Окружающий мир».....	16
<b>Глава 2. Экспериментальная работа по формированию здорового образа жизни у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир».....</b>	<b>29</b>
2.1 Диагностика уровней сформированности здорового образа жизни у младших школьников.....	28
2.2 Содержание работы по формированию здорового образа жизни у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир».....	38
<b>Заключение.....</b>	<b>47</b>
<b>Библиографический список.....</b>	<b>50</b>
<b>Приложение.....</b>	<b>54</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач страны. Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативными документами, как Закон РФ «Об образовании», Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Федеральный государственный общеобразовательный стандарт начального общего образования (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010г.)

Ухудшение состояния здоровья детей в нашей стране связано с социально – экономическим кризисом, недостатками в здравоохранении и внутренними причинами системы образования.

Согласно требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования система формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в общеобразовательных учебных учреждениях должна представлять собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья обучающихся на ступени начального общего образования как одной из целостных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования.

Особую значимость эта проблема приобретает на этапе начального школьного образования, что обуславливается возрастными особенностями младших школьников и их восприимчивостью к воспитательным воздействиям. Подтверждением тому является то обстоятельство, что в примерной основной общеобразовательной программе начального общего образования выделен шестой раздел – программа формирования культуры

здорового образа жизни обучающихся начальной школы, представляющая собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения обучающихся начальной школы, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования.

Белгородская область традиционно занимает лидирующие позиции в сфере сохранения и укрепления здоровья школьников. Ежегодно проводятся областные конкурсы, направленные на выявление лучших практик в области здоровьесбережения. Среди прочих областной конкурс авторских и учебно – методических материалов по формированию культуры здоровья, программ «Разговор о правильном питании», конкурс «Учитель здоровья Белгородчины», «Школа – территория здоровья», «Самый здоровый класс».

Одним из ключевых направлений современного образования является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, разработка и внедрение здоровьесберегающих технологий. Важнейшее условие формирования здорового образа жизни это насыщенная, интересная и увлекательная школьная жизнь.

В связи с этим, проблема сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни у детей представляет особый интерес для исследователей и является чрезвычайно актуальной.

Вопросы формирования здорового образа жизни детей рассмотрены в многочисленных работах Д.Н. Давыденко, Н.А. Агаджаняна, Ю.П. Лисицына, Н.М. Амосова, Л.Н. Елизаровой, И.П. Березина, Л.Р. Абдрахимова, Н.К. Смирнова др.

**Проблема** исследования: каковы педагогические условия формирования здорового образа жизни у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир».

Решение данной работы составляет **цель исследования**.

**Объект** исследования: процесс формирования здорового образа жизни у младших школьников.

**Предмет** исследования: педагогические условия формирования здорового образа жизни у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир».

**Гипотеза исследования**: процесс формирования здорового образа жизни у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир» будет эффективным при реализации следующих педагогических условий:

-включение информации о здоровом образе жизни, способах сохранения и укрепления здоровья;

-организация практической здоровьесберегающей деятельности для формирования умения вести здоровый образ жизни;

-создание благоприятной психологической атмосферы для формирования эмоционально – ценностного отношения к своему здоровью.

Для достижения данной цели исследования предстоит решать следующие **задачи**:

1. Раскрыть сущность понятия здоровья и здорового образа жизни.
2. Выявить возрастные особенности формирования здорового образа жизни у младших школьников.
3. Охарактеризовать возможности формирования здорового образа жизни у младших школьников средствами предмета «Окружающий мир».
4. Оценить уровни сформированности здорового образа жизни у младших школьников.
5. Осуществить методическую работу по формированию здорового образа жизни у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир».

**Методы** исследования: теоретический анализ современной педагогической и методической литературы; анкетирование, тестирование, педагогическое наблюдение, моделирование учебного процесса;

педагогический эксперимент (констатирующий и формирующий этапы), математическая и графическая обработка экспериментальных данных.

**База** исследования: 4 «Б» класс Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Борисовская средняя общеобразовательная школа №2», Борисовского района, Белгородской области.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка и приложения.

Во введении работы представлена актуальность, научный аппарат исследования: проблема, цель, объект, предмет, гипотеза, задачи и методы.

В первой главе «Теоретические основы формирования здорового образа жизни у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир» обоснована сущность понятия здоровья и здорового образа жизни, возрастные особенности формирования здорового образа жизни у младших школьников и возможности формирования здорового образа жизни у младших школьников средствами предмета «Окружающий мир».

Во второй главе «Экспериментальная работа по формированию здорового образа жизни у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир» представлены показатели и уровни сформированности здорового образа жизни у младших школьников и описано содержание работы по формированию здорового образа жизни у младших школьников при изучении предмета «Окружающий мир».

В заключении представлены выводы по теме выпускной квалификационной работы.

Библиографический список содержит 41 источник.

В приложении работы представлены анкетирование, тестирование, конспекты уроков по теме исследования.

# **Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ПО ПРЕДМЕТУ «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»**

## **1.1 Сущность понятия здоровья и здорового образа жизни**

Российский ученый в области медицины В. П. Казначеев определяет здоровье как процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни (Казначеев, 1996). Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Согласно определению Большой Медицинской Энциклопедии «здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравниванием с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений, которое определяется комплексом биологических и социальных факторов» (Большая Медицинская Энциклопедия, 2016, 25).

Наука изучающая здоровье человека называется валеология. Ученые С.П.Боткин и П.Ф.Лесгафт заложили основы современной нам валеологии.

Согласно теории Д.Н. Давыденко выделяют следующие компоненты здоровья:

1) Соматическое здоровье – это текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

2) Физическое здоровье – это уровень роста и развития органов и систем организма.

3) Психическое здоровье – это состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

4) Нравственное здоровье – это система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе (Давыденко, 2005).

Проблема здоровья интересовала многих педагогов, одним из них был В.А. Сухомлинский, утверждая, что «Забота о здоровье ребенка – это комплекс санитарно – гигиенических норм и правил, не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это прежде всего забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества». Плохое состояние здоровья ребенка является главной причиной отставания в учебе (Сухомлинский, 1969, 87).

Постоянное утомление ведет к переутомлению. Переутомление ребенка способствует истощению и перегрузки нервной системы, а это в свою очередь приводит к возникновению неврозов. Ограничение двигательной активности детей – это острая проблема. Неподвижная поза гораздо утомительнее, чем движения. Поэтому при организации процесса обучения необходимо избегать длительного сидения за партой (Березин, 2004).

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», который, по мнению Н.А. Агаджаняна определяется как «устойчивый, сложившийся в определенных общественно – экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения. Понятие образа жизни по своему составу является сложным. Оно позволяет выявить ценностные ориентации людей, причины их поведения, стиля жизнедеятельности, обусловленные укладом и уровнем жизни» (Агаджанян, 1998,13).

Также надо понимать, что человеческий организм функционирует по законам саморегуляции. При этом на него воздействует множество внешних факторов.

Здоровье зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% – от условий внешней среды; на 10% – от деятельности системы здравоохранения.



Остальные 50% зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья мы повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам (Брехман, 2005).

Одним из наиболее эффективных способов противодействия множеству факторов является следование правилам здорового образа жизни.

Профессор медицинских наук, Ю.П. Лисицин, включает в образ жизни четыре категории:

- экономическую – уровень жизни;
- социологическую – качество жизни;
- социально-психологическую – стиль жизни;
- социально-экономическую – уклад жизни.

При равных первых двух категориях здоровье людей, прежде всего, зависит от стиля и уклада жизни, которые в большой степени обусловлены историческими традициями, закрепленными в сознании людей» (Лисицин, 2011).

К социальным принципам здорового образа жизни относятся:

- эстетичность;
- нравственность;
- присутствие волевого начала;
- способность к самоограничению.

Здоровый образ жизни – это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности (Лукьяненко, 2011).

Современная стратегия образования определяет соблюдение здорового образа жизни как основу физического и социального благополучия, базис всестороннего и полноценного развития личности ребенка. Основной целью политики государства в области образования является эффективное

использование возможностей физической культуры в оздоровлении нации, воспитании молодежи, формировании здорового образа жизни населения.

Согласно Концепции воспитания молодежи Российской Федерации здоровый образ жизни проявляется в отношении к своему здоровью и здоровью окружающих как к ценности и осознании своей ответственности не только за свое здоровье, но и за здоровье будущих поколений; умении противостоять разрушительным для здоровья формам поведения; сформированности навыков личной гигиены; наличии умений и навыков сохранения и укрепления здоровья.

На основании выше сказанного, можно сделать вывод, о том что сущностью здорового образа жизни является обеспечение оптимального удовлетворения потребностей человека при условии и на основе оптимизации развития, состояния и функционирования организованных внутренних и внешних систем и связей индивида и общества.

Согласно, теории академика Н.М. Амосова, здоровый образ жизни включает в себя следующие содержательные компоненты:

- научные знания;
- медико-профилактические меры;
- рациональный режим дня;
- двигательная активность;
- правильно организованное питание;
- личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи;
- отсутствие вредных привычек (Амосов, 2007).

Таким образом, здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Понятие здоровье и здоровый образ жизни неразрывно связаны между собой. Здоровый образ жизни характеризует стиль жизнедеятельности, обусловленный особенностями организма человека,

условиями его существования и ориентированный на сохранение, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения человеком лично и общественно значимых функций. Здоровый образ жизни – это устойчивый, сложившийся в определенных общественно–экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения, который отражает систему социально–культурных ценностей, приоритетов и предпочтений, и обеспечивает сохранение жизни.

## **1.2 Возрастные особенности формирования здорового образа жизни у младших школьников**

В законе Российской Федерации «Об образовании» (статья 2) среди принципов государственной политики в области образования первоочередным назван принцип гуманистического характера образования, приоритета общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности. В статье 51 «Охрана здоровья обучающихся, воспитанников» определено, что образовательные учреждения создают условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников (Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).

Исследования последних 5 лет констатируют, что около 30-35 % детей приходит в первый класс с различными отклонениями в состоянии здоровья. Как правило, около 80% имеют различные заболевания. Поэтому, можно сказать о том, что проблема охраны здоровья детей и подростков – комплексная проблема. Анализ структуры заболеваемости учащихся показывает, что при обучении в школе число детей с заболеваниями дыхательных путей, органов пищеварения, заболеваний глаз, нарушение осанки, нервно – психических расстройств, к сожалению, растет (Макарова, 2015).

Подобные состояния здоровья результат таких педагогических факторов, как:

- 1) стрессовая тактика авторитарной педагогики;
- 2) интенсификация учебного процесса (постоянное увеличение темпа и объема учебной нагрузки);
- 3) раннее начало дошкольного систематического обучения;
- 4) несоответствие программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям учащихся, несоблюдение элементарных гигиенических требований к организации учебного процесса;
- 5) недостаточная квалификация педагогов в вопросах развития и охраны здоровья ребёнка (Савинов, 2011).

При выборе стратегии формирования культуры здоровья в младшем школьном возрасте необходимо учитывать психологические и психофизические характеристики возраста.

Основные факторы, влияющие на здоровье детей:

- 1) соблюдение гигиенических условий;
- 2) демократический стиль преподавания;
- 3) индивидуальный подход;
- 4) правильное питание;
- 5) знания в вопросах сохранения здоровья;
- 6) двигательная активность (Баранов, 2009).

Рассмотрим некоторые факторы, например, для детей младшего школьного возраста характерна высокая двигательная активность. Так Н.К. Смирнов отмечает, что «двигательная активность школьника должна занимать не менее 1/5 суточного бюджета времени». Два урока физической культуры в неделю в школе не компенсируют дефицита физической нагрузки, поэтому для детей остаются актуальным проведение подвижных игр, прогулок, физкультминуток и динамических пауз в течение дня. При поступлении детей в школу происходит снижение двигательной активности

почти наполовину, что приводит к возникновению различных заболеваний, снижению работоспособности (Смирнов, 2013, 29).

По мнению Н.К. Смирнова, «для растущего организма это чревато нарушениями развития. Ребенок становится более вялым и раздражительным, эмоционально неустойчивым, не способным к концентрации усилий как физических, так и умственных. Двигательная активность детей должна быть организована так, чтобы предотвращать гиподинамию и в то же время не приводить к их переутомлению» (Смирнов, 2005, 81).

Младший школьный возраст благоприятен для формирования системы знаний о здоровом образе жизни, т.к. в этом возрасте у детей формируется система ценностей. В этом возрасте закладываются нравственные идеалы и образцы поведения. Ребенок начинает понимать их ценность и необходимость. Находясь в большой эмоциональной зависимости от учителя, ребенок младшего школьного возраста испытывает потребность в положительных эмоциях значимого взрослого, во многом определяющего поведение ребенка. Личность учителя имеет возможность воздействовать на класс и каждого ребенка в отдельности (Мухина, 1999, 263).

По мнению В.С. Мухиной, у школьников в этом возрасте наблюдается высокая психическая активность, которая представляет собой «потребность нормально развивающегося ребенка в познании окружающей жизни: предметного мира природы, человеческих отношений». Ребенок начинает проявлять интерес к миру человеческих отношений и находить свое место в их системе, его деятельность приобретает личностную природу и начинает оцениваться с позиций законов, принятых в обществе. Наличие так называемой познавательной потребности заставляет ребенка быть любознательным и пытливym, способствует возникновению стремления наблюдать и изучать окружающий мир (Мухина, 1999, 267).

Усвоение норм и правил поведения, по мнению А.В. Петровского, существенно меняет особенности эмоций младших школьников. На

протяжении младшего школьного возраста наблюдается усиление сдержанности и осознанности в проявлении эмоций, повышение устойчивости эмоциональных состояний. Младший школьный возраст отличает наличие эмпатии – эмоциональной отзывчивости к чувствам других людей, как основы для развития рефлексии, эмоциональной восприимчивости и отзывчивости, способность видеть любой свой поступок со стороны, оценивать его в отношении пользы здоровья (Петровский, 2012).

Детьми приобретается очень важное качество психических процессов – произвольность, которое, по мнению А.В. Петровского, проявляется в «умении сознательно ставить цели действия и преднамеренно искать и находить средства их достижения, преодолевая трудности и препятствия». Произвольность психических процессов позволяет сознательно контролировать свое поведение в отношении здоровьесбережения (Петровский, 2012, 83).

В формировании здорового образа жизни младших школьников большую роль играет мышление. Доктор психологических наук, И.В. Дубровина утверждает, что мышление ребенка в этом возрасте находится на переломном этапе развития. В этот период совершается переход от наглядно-образного к словесно – логическому, понятийному мышлению, что придает мыслительной деятельности ребенка двойственный характер: конкретное мышление, связанное с реальной деятельностью и непосредственным наблюдением, уже подчиняется логическим принципам. Постепенный переход к словесно – логическому мышлению позволяет осознать детьми взаимосвязи, существующие в природе, проследить закономерности, сделать правильные выводы. Умение осуществлять мыслительные операции (анализ, синтез, обобщение, классификацию) позволяет учащимся освоить проектную деятельность уже в 1 классе, усложняя к 4 классу задания и решаемые проблемы (Дубровина, 2007).

В младшем школьном возрасте наряду с учением в жизни детей остается игра. По мнению М.В. Матюхиной, большое место продолжают

занимать ролевые игры. Они характеризуются тем, что, играя, школьник берет себе определенную роль и выполняет действия в воображаемой ситуации, воссоздавая поступки конкретного человека. (Матюхина, 2004, 126).

Благодаря тому, что у детей есть потребность в игре, она может использоваться как средство воспитания. Исполнение роли делает способными детей к волевому усилию. Младшие школьники с удовольствием играют также в дидактические игры, в которых они приобретают новые знания или закрепляют имеющиеся (Матюхина, 2004).

Отличительной особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. В возрасте 6 – 8 лет дети очень любопытны и стремятся подражать взрослым, в 9 – 10 лет считают себя взрослыми и стремятся к завоеванию авторитета среди товарищей. Это основные мотивы, почему младшие школьники начинают приобретать вредные привычки, такие как курение, употребление алкоголя и наркотиков. И хотя они знают, что, например, курение вредит здоровью, но эти знания не осознаны ими. Причиной приобщения к наркотикам и алкоголю в детском возрасте, как правило, является влияние семьи и сверстников. Приобщению к наркотикам способствуют и психологические факторы: низкая самооценка, неуверенность в себе, неспособность выражать свои чувства и реагировать на ситуацию, низкий уровень самоконтроля и самодисциплины ребёнка, непонимание и неприятие им социальных норм и ценностей, неумение планировать своё будущее и делать правильный выбор в жизни (Колемаскина, 2013).

Таким образом, младший школьный возраст благоприятен для закладывания основ культуры здорового образа жизни, т.к. дети в этом возрасте приобретают произвольность психических процессов, обладают эмоциональной отзывчивостью на происходящее, а также в этом возрасте происходит формирование системы ценностей детей.

### **1.3 Возможности формирования здорового образа жизни у младших школьников средствами предмета «Окружающий мир»**

Младший школьный возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании личности. Известно, что 40% психических и физиологических заболеваний взрослых закладываются в детском возрасте. Именно поэтому школьное воспитание должно формировать уровень здоровья ребенка и фундамент физической культуры будущего взрослого человека. По мнению Н.К. Смирнова, без грамотного, целенаправленного решения проблемы формирования здоровья учащихся школа не может выполнять свою задачу по охране их здоровья. «Ребенок, не заботящийся о своем здоровье, не мотивированный на его сохранение и укрепление, на ведение здорового образа жизни, при всем старании учителей не может остаться здоровым в современных условиях жизни» (Смирнов, 2005, 222).

Федеральный государственный общеобразовательный стандарт начального общего образования обеспечивает формирование у учащихся знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья обучающихся, заинтересованного отношения к собственному здоровью на основе использования здоровьесберегающих технологий (Федеральный государственный общеобразовательный стандарт начального общего образования (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010г.).

Согласно требованиям ФГОС НОО программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать:

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью);



-формирование установки на использование здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;

-применение рекомендуемого врачами режима дня; формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);

-становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;

-формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены образования (Федеральный государственный общеобразовательный стандарт начального общего образования (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010г.).

Для формирования представлений о здоровом образе жизни у младших школьников необходимо использовать различные формы и методы работы с учащимися процессе обучения и во внеурочной деятельности. Прежде всего, эта работа касается уроков окружающего мира на протяжении четырёх лет обучения, когда изучаются темы, связанные со строением и функционированием человеческого организма, охраной здоровья и профилактикой вредных привычек. Форму и место проведения данных занятий необходимо максимально разнообразить – занятия организуются не только в учебном кабинете, но и в спортивном зале, на экскурсии, на природе. Это традиционные комбинированные уроки, тематические уроки Здоровья, уроки-путешествия, уроки – КВН (Елизарова, 2010).

Педагог Л.Н. Елизарова считает, что среди методов работы наиболее перспективными считаются:

- 1) занимательные беседы;
- 2) творческое рисование;
- 3) дидактические и сюжетно-ролевые игры;
- 4) инсценирование проблемных ситуаций;
- 5) викторины;
- 6) анкетирование;
- 7) просмотр фильмов;
- 8) чтение и обсуждение печатных познавательных материалов;
- 9) диспуты;
- 10) дискуссии.

Особое место в данной работе уделяется методу создания индивидуальных и коллективных исследовательских и творческих проектов (Елизарова, 2010).

В уроки окружающего мира включен физкультурно – познавательный компонент. Запоминание нового учебного материала в сочетании с двигательной активностью происходит быстрее. Поскольку игра является величайшей школой социального опыта, та познавательная информация, которую учащиеся получают благодаря игровым приемам и методам, расширяет их кругозор и возбуждает интерес к познанию вообще и к учебной деятельности. Школьники получают сведения об окружающих предметах, явлениях действительности и моделируют эту действительность в игре (Обухова, 2004).

Широкое поле деятельности для привития детям элементарных правил гигиены и здорового образа жизни содержат большие разделы «Познай самого себя», «Здоровье и движение», «Питание и здоровье», «Здоровье и окружающая среда», «Знай и будь осторожным». Так, по теме «Режим дня» дети рассказывают о своем распорядке дня, сравнивают его с днем своих одноклассников и делали выводы о необходимости соблюдения режима дня, санитарно-гигиенических правил. Учащиеся приходят к осознанию

соблюдения данных правил, так как они являются основой профилактики болезней и сохранения здоровья (Коростелёв, 2006).

Предлагаемые ниже виды работы на уроках окружающего мира по конкретным учебным темам ориентированы непосредственно на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

По образовательной программе «Начальная школа XXI века» на уроках окружающего мира предлагается обширный материал по изучению знаний о здоровье, гигиене и здоровом образе жизни, также формируются практические навыки здорового образа жизни и ценностного отношения к здоровью.

Предлагаем рассмотреть некоторые темы уроков в 1 классе окружающего мира в начальной школе по образовательной программе «Начальная школа XXI века», а также возможные формы работы на них в табл. 1.1

Таблица 1.1

Возможные темы уроков в начальной школе по образовательной программе «Начальная школа XXI века»

№ п/п	Тема урока	Цель:	Возможные формы работы
<b>1 класс</b>			
1.	«Кто работает ночью?»	Цель: создать условия для формирования знаний о понятии сон, а также важности ночного и дневного сна	-беседа «Сон – лучшее лекарство» -творческое рисование «Придумываю сны» (методика «Нарисуй и расскажи» такой способ самопознания учит анализировать собственный опыт)
2.	«Что такое здоровье»	Цель: создать условия для формирования знаний о понятии здоровье и здоровый образ жизни; формировании умения вести здоровый образ жизни.	-сравнение образа жизни героев учебника; -ответ на проблемный вопрос «Кто из ребят реже болеет».
3.	«Берегите слух»	Цель: создать условия	-практическое занятие «Бережем

*продолжение таблицы 1.1*

		для формирования знаний о строении уха, гигиене и сбережении слуха.	слух» (демонстрация процесса правильной чистки ушной раковины);
4.	«Берегите зрение»	Цель: создать условия для формирования знаний о строении глаза, о гигиене зрения и правилах сохранения зрения.	практическое занятие «Бережем зрение» (демонстрация процесса умывания).
5.	«Правила гигиены»	Цель: создать условия для формирования знаний о важности гигиены полости рта; формирование ценностного отношения к здоровью зубов; закрепление умения правильного мытья рук и уходу за кожей; закрепление умения последовательной чистки зубов	-практическое занятие «Чистые руки» (демонстрация процесса правильного мытья рук, обоснование необходимости гигиенических требований по уходу за кожей); -практическое занятие «Чистые зубы» (показ последовательных этапов чистки зубов, необходимых принадлежностей данного процесса); -сюжетно-ролевые игры «В гостях у Зубной щётки», «Советы сестрицы Водицы» -творческое рисование «Улыбка должна быть красивой и здоровой»
6.	«О режиме дня»	Цель: создать условия для формирования знаний о правильном режиме дня, формирования умения составлять и соблюдать режим дня.	-практическое занятие «Режим дня» (составление правильного режима дня);
7.	«Если хочешь быть здоров - закаляйся!»	Цель: создать условия для формирования знаний о правилах и пользе закаливания, о формировании умения правильно закаляться.	-знакомство с правилами закаливания; -игра – знакомство с разными видами спорта;
8.	«Здоровая пища»	Цель: создать условия для формирования знаний о здоровой пище, формирование умения правильно питаться, ответственно относиться к потребляемой пище.	-сюжетно – ролевая игра «Что мы едим»; - советы по правилам питания

По образовательной программе «Начальная школа XXI века» на уроках окружающего мира во 2 классе предлагается материал по формированию

знаний о гигиене зубов, ногтей и органов чувств, даются знания о режиме дня, о том, как устроено тело человека и что какие правила необходимо соблюдать, если дома больной. Предлагаем рассмотреть некоторые темы уроков в 2 классе окружающего мира в начальной школе по образовательной программе «Начальная школа XXI века», а также возможные формы работы на них в табл. 1.2

Таблица 1.2

Возможные темы уроков во 2 классе по образовательной программе «Начальная школа XXI века»

№ п/п	Тема урока	Цель:	Возможные формы работы
1.	Раздел «Кто ты такой?» «Наши помощники – органы чувств»	Цель: создать условия для формирования знаний об органах чувств формирование умения правильно ухаживать за ними.	-ролевая игра «Как устроено наше тело» (включаются элементы театрализации: «выступают» Клетка кожи, Клетка мышцы, Клетка крови и т.д.); -беседа «Что может делать наш мозг» (с использованием материалов печатных познавательных источников).
2.	«Поговорим о здоровье»	Цель: создать условия для формирования знаний о правилах сохранения здоровья, умениях вести здоровый образ жизни, закрепление практических умений ухаживать за полостью рта, ногтями и внешним видом.	-анкетирование «Как сохранить здоровье» -составление памятки «Что любят наши зубы» (предварительно проводится самостоятельная работа в группах); -беседа «Здоровье - наше богатство»; -ролевая игра «Секреты здоровья»; -практическая работа «Что делать, если ты себя плохо чувствуешь»; -дискуссия «Что делать, если в доме больной»; -практическое занятие «Красивые ногти»; -практическое занятие «Внешний вид»; -тематическое рисование «Мой день – мои дела» (творческая проработка темы «Режим дня»); -индивидуальный
			<i>продолженные таблицы 1.2</i> исследовательский проект

			«Здоровая пища для всей семьи»; -индивидуальный исследовательский проект «Мой комплекс утренней разминки».
3.	«Если в доме больной»	Цель: создать условия для формирования знаний о том, как сохранить здоровье, если дома больной, о правилах ухода за больным в домашних условиях.	-диспут «Кто помогает тебе быть здоровым» (примерные вопросы диспута: Кто из вас хочет быть здоровым? Что такое здоровье? От чего и от кого зависит здоровье людей? Кто должен помогать, здоровью - сам человек или другие люди - какие и почему?); - инсценировка «Врачебный приём» (возможно использование литературных произведений С. Михалкова, К. Чуковского); -коллективный проект «Письмо заболевшему товарищу» (творческая работа в группах по определённой проблемной ситуации).

По образовательной программе «Начальная школа XXI века» на уроках окружающего мира во 3 классе предлагается материал по формированию знаний об организме человека, органах чувств, дыхании, кровообращении и иммунитете человека, развитию гигиенических навыков по отношению к своему здоровью, воспитанию ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Предлагаем рассмотреть некоторые темы уроков в 3 классе окружающего мира в начальной школе по образовательной программе «Начальная школа XXI века», а также возможные формы работы на них в табл. 1.3

Таблица 1.3

Возможные темы уроков в 3 классе по образовательной «Начальная школа XXI века»

№ п/п	Тема урока	Цель:	Возможные формы работы
1.	«Организм человека»	Цель: создать условия для формирования	- викторина «Что? Где? Когда?» по теме «Что мы знаем о нашем
		знаний об организме	организме?»; <i>продолжение таблицы 1.3</i>

		человека.	-беседа с детским школьным врачом.
2.	«Органы чувств»	Цель: создать условия для формирования знаний об органах чувств, о том, что такое биоритмы, закрепление знаний о гигиене зрения.	-беседа «Что такое биоритмы?» ; -игра «Поле чудес» по теме «Наши органы чувств» -исследовательский проект «Беречь глаз, как алмаз»;
3.	«Надёжная защита организма»	Цель: создать условия для формирования знаний о первой медицинской помощи, закрепление навыков гигиены.	-дидактическая игра «Опасно – неопасно»; -тренинг «Если кожа повреждена»; -инсценировка «В царстве гигиены»; -творческий проект «Правила Чистюли»;
4.	«Опора тела и движение»	Цель: создать условия для формирования знаний об опоре тела, о пользе движения, разучивание комплекса физических упражнений	-беседа «Что такое двигательный голод»; -разучивание комплекса физических упражнений (занятие, интегрированное с уроком физической культуры);
5.	«Наше питание»	Цель: создать условия для формирования знаний о правильном питании, закрепить понятия полезная и вредная еда	-творческое рисование на тему «Удивительные превращения пищи в организме»; -исследовательские групповые проекты «Полезная и вредная еда», «Правила здорового питания».
6.	«Дыхание и кровообращение»	Цель: создать условия для формирования знаний о дыхании и кровообращении, о правилах безопасного дыхания, разучивание комплекса физических упражнений.	-беседа «В стране Лёгких, или Путешествие воздушных человечков»; -тематическое рисование «Великий труженик и волшебные реки»; -исследовательский проект «Правила безопасного дыхания»;
7.	«Умей предупреждать болезни»	Цель: создать условия для формирования практического ознакомления с правилами оказания первой доврачебной медицинской помощи; закрепить знания о вреде вредных привычек.	-диспут «Что такое хорошо и что такое плохо» (возможно совместное с родителями и учащимися обсуждение роли полезных и вредных привычек в повседневной жизни школьника); -сюжетно-ролевая игра «Нужна помощь, и немедленная» -проект «Я и мое здоровье».
8.	«Здоровый образ жизни»	Цель: создать условия для формирования знаний о правилах безопасной жизни, о последствиях вредных привычек, закрепление понятий о здоровье и	-анкетирование «Правила безопасной жизни»; -сюжетно-ролевые игры «Я и вредные привычки», «Моя сила воли»; -исследовательский проект «За здоровьем – на природу!»;

	здоровом образе жизни.	-проект «Каким я хочу быть»
--	------------------------	-----------------------------

По образовательной программе «Начальная школа XXI века» на уроках окружающего мира в 4 классе предлагается самый обширный материал по формированию знаний о костях, мышцах, пищеварительной и дыхательной системах человека, правилах здорового питания, сна, закаливания. Также предлагается материал по закреплению гигиены зрения, слуха, знаний о вредных привычках. Предполагается работа по развитию воспитанию ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни. Предлагаем рассмотреть некоторые темы уроков в 4 классе окружающего мира в начальной школе по образовательной программе «Начальная школа XXI века», а также возможные формы работы на них в табл. 1.4

Таблица 1.4

Возможные темы уроков в 4 классе по образовательной «Начальная школа XXI века»

№ п/п	Тема урока	Цель:	Возможные формы работы
1.	«Кости и мышцы необходимо укреплять»	Цель: создать условия для формирования знаний о костях и мышцах человека, ознакомление с правилами оптимального положения тела при различных видах деятельности, познакомить с комплексом общих развивающих упражнений.	-тренинг «Стройная осанка» (ознакомление с комплексом общих развивающих упражнений, направленных на формирование здоровой осанки).
2.	«Пищеварительная система»	Цель: создать условия для формирования знаний о пищеварительной системе человека, закрепить знания о правильном питании, формирование	-беседа «Что такое витамины и зачем они нужны» (с использованием фрагментов научно-познавательных фильмов); -разговор о правильном питании (с использованием иллюстративного материала).
		ответственного отношения к своему	

*продолжение таблицы 1.4*



		питанию.	
3.	«Берегите зубы с детства»	Цель: создать условия для формирования знаний о зубах, закрепление знаний о гигиене полости рта, о необходимости правильно чистить и ухаживать за зубами.	-беседа о гигиене полости рта (с использованием фрагментов научно-познавательных фильмов); -групповая работа «Чтобы зубы были здоровы» (показ последовательных этапов чистки зубов, необходимых принадлежностей данного процесса);
4.	«Дыхательная система»	Цель: создать условия для формирования знаний о дыхательной системе, формулирование правил бережного отношения к дыхательной системе.	-беседа «Береги дыхательную систему»; -парная работа по формулированию правил бережного отношения к дыхательной системе.
5.	«Кожа»	Цель: создать условия для формирования знаний о значении и функции кожи для организма, о правилах гигиены кожи.	-рассказ «Значение кожи для организма» (закрепление знаний о гигиене кожи); -дискуссия «О коже нужно заботиться»
6.	«Зрение»	Цель: создать условия для формирования знаний о гигиене зрения, знакомство с правилами снятия усталости с глаз.	-беседа «Берегите глаза» (закрепление знаний о гигиене зрения); -групповая работа «Что делать, если глаза устали» (формулирование правил снятия усталости с глаз).
7.	«Слух»	Цель: создать условия для формирования знаний о устройстве уха, закрепление знаний о гигиене слуха	-практическая работа с муляжом устройства уха (закрепление знаний о гигиене слуха); -беседа «Берегите слух!»
8.	Раздел «Правила здоровой жизни» «Правила здоровой жизни»	Цель: создать условия для закрепления знания правил здоровой жизни, умения вести здоровый образ жизни	-беседа о том, как стать долгожителем; -рубрика «Этот удивительный мир» - правила здорового образа жизни; дискуссия о физическом развитии героев
9.	«Режим дня школьника»	Цель: создать условия для закрепления знаний о правильном режиме дня, закрепить умения вести правильный режим дня.	-составление правильного режима дня школьника; -исследовательский проект «Режим дня школьника»;
10.	«Здоровый	Цель: создать условия	-беседа о правилах здорового сна
	человек – для закрепления знаний о здоровый сон»:	здоровье и здоровом сне.	-ведение дневника «Мой режим сна»;

*продолжение таблицы 1.4*

11.	«О правильном питании»	Цель: создать условия для формирования знаний о пользе белков, жиров и углеводов в организме человека, закрепить знания о правилах рационального питания.	-обсуждение о роли жиров, белков и углеводов в организме человека; -разговор о рациональном питании; -разработка таблицы продуктов, богатых жирами, белками и углеводами;
12.	«Правила закаливания»	Цель: создать условия для закрепления знаний о правилах закаливания.	-беседа о правилах закаливания (с использованием фрагментов научно-познавательных фильмов); -работа над понятием «человек - морж»;
13.	«Можно ли снять усталость»	Цель: создать условия для формирования знаний о том, как снять усталость.	-проблемная ситуация «Почему человек устает»; -беседа о методах снятия усталости.
14.	«Поговорим о вредных привычках»:	Цель: создать условия для формирования знаний о вредных привычках, формирование негативного отношения к курению, алкоголизму, табакокурению, токсикомании.	-беседа «Осторожно! Вредные привычки!»; -работа с иллюстрациями учебника по сравнению легких курильщика и здорового человека; -дискуссия о вредных привычках человека; -составление плаката «Осторожно! Вредные привычки»

Таким образом, в работе направленной на формирование знаний о здоровом образе жизни у младших школьников методы работы с детьми, занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр диапозитивов, диафильмов, кинофильмов и другие, важны для освоения знаний о здоровом образе жизни. Эффективность формирования знаний о здоровом образе жизни в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе, а также учета возрастных особенностей младших школьников при выборе этих методов и личного примера педагога и родителей, также от закрепления полученных знаний в дальнейшем.

### **Выводы по первой главе**

Таким образом, мы выяснили, что здоровье – это естественное состояние организма, характеризующееся его уравниванием с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений, которое определяется комплексом биологических и социальных факторов.

Выделяют 4 компонента здоровья: соматическое, физическое, психическое, нравственное. Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «здоровый образ жизни».

Здоровый образ жизни – это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.

В «Законе об Образовании» РФ определено, что образовательные учреждения создают условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников.

Младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования системы знаний о здоровом образе жизни, так как в этом возрасте у детей формируется система ценностей, закладываются определенные нравственные идеалы, образцы поведения. Ребенок начинает понимать их ценность и необходимость.

Для освоения знаний о здоровом образе жизни у младших школьников используются методы работы: занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр кинофильмов и другие.

Широкое поле деятельности для привития детям элементарных правил гигиены и здорового образа жизни содержат большие разделы «Познай самого себя», «Здоровье и движение», «Питание и здоровье», «Здоровье и окружающая среда», «Знай и будь осторожным». Так, по теме «Режим дня» дети рассказывают о своем распорядке дня, сравнивают его с днем своих одноклассников и делают выводы о необходимости соблюдения режима дня.

Учащиеся приходят к осознанию соблюдения данных правил, так как они являются основой профилактики болезней и сохранения здоровья.

## **ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ПО ПРЕДМЕТУ «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»**

### **2.1 Диагностика уровней сформированности здорового образа жизни у младших школьников**

В первой главе была теоретически обоснована проблема формирования здорового образа жизни у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир». Исходя из этого, было проведено экспериментальное исследование.

Исследование уровня сформированности здорового образа жизни у младших школьников происходило во время преддипломной практики на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Борисовская средняя общеобразовательная школа №2», в 4 «Б» классе. В исследовании принимали участие 25 учащихся 4 «Б» класса. Учитель класса Зверева Светлана Александровна. В данном классе реализуется УМК «Начальная школа XXI века».

Цель констатирующего этапа – выявить уровень сформированности здорового образа жизни у младших школьников на констатирующем этапе исследования.

Нами были сформулированы показатели сформированности здорового образа жизни у младших школьников:

1. Знания о здоровье и здоровом образе жизни;
2. Умения вести здоровый образ жизни;
3. Эмоционально – ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

Исходя из показателей, мы сформулировали критерии сформированности здорового образа жизни младших школьников.

Высокий уровень: обучающийся прочно владеет знаниями о здоровье, здоровом образе жизни, умениями вести здоровый образ жизни, понимает ценность здоровья.

Средний уровень: обучающийся поверхностно владеет знаниями о здоровье и здоровом образе жизни, не понимает ценность здоровья, не до конца владеет умениями вести здоровый образ жизни.

Низкий уровень: обучающийся не владеет знаниями о здоровье и здоровом образе жизни, не соблюдает правила здорового образа жизни, не ценит свое здоровье.

Изучение уровня сформированности здорового образа жизни младших школьников включало в себя тестирование, анкетирование и педагогическое наблюдение младших школьников.

Первоначально нами было проведено тестирование «Уровень знаний о здоровье и здоровом образе жизни» (автор В.Д. Пурин), целью которого было выявить уровень сформированности знаний о здоровье и здоровом образе жизни у младших школьников (Приложение 1).

Мы определили критерии оценки ответов детей.

Высокий уровень – у обучающихся имеется необходимый объем и глубина знаний и представлений о здоровье и здоровом образе жизни. Суждения о принципах и сущности здоровьесбережения точны и приведены в систему.

Средний уровень – знания о здоровье и о здоровом образе жизни фрагментарны, ответы осознанные и систематизированные.

Низкий уровень – слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья, знания отрывочные и бессистемные.

В тестировании участвовало 25 человек. Результаты тестирования показали, что не все дети понимают, что такое здоровье, 1 ученик утверждает, что это просто стремление быть лучше всех. Все обучающиеся понимают, почему нужно соблюдать режим дня. Только 2 ребенка не знают, что относится к правилам личной гигиены. 76% обучающихся класса знают

для чего нужно закаляться, 71% обучающихся класса знают почему нужно больше двигаться.

Тестирование показало, что 32% детей имеют высокий, 40% – средний, 28% детей имеют низкий уровень знаний о здоровье и здоровом образе жизни. Ответы детей отражены в протоколе анкетирования в табл. 2.1 и на рис.2.1.

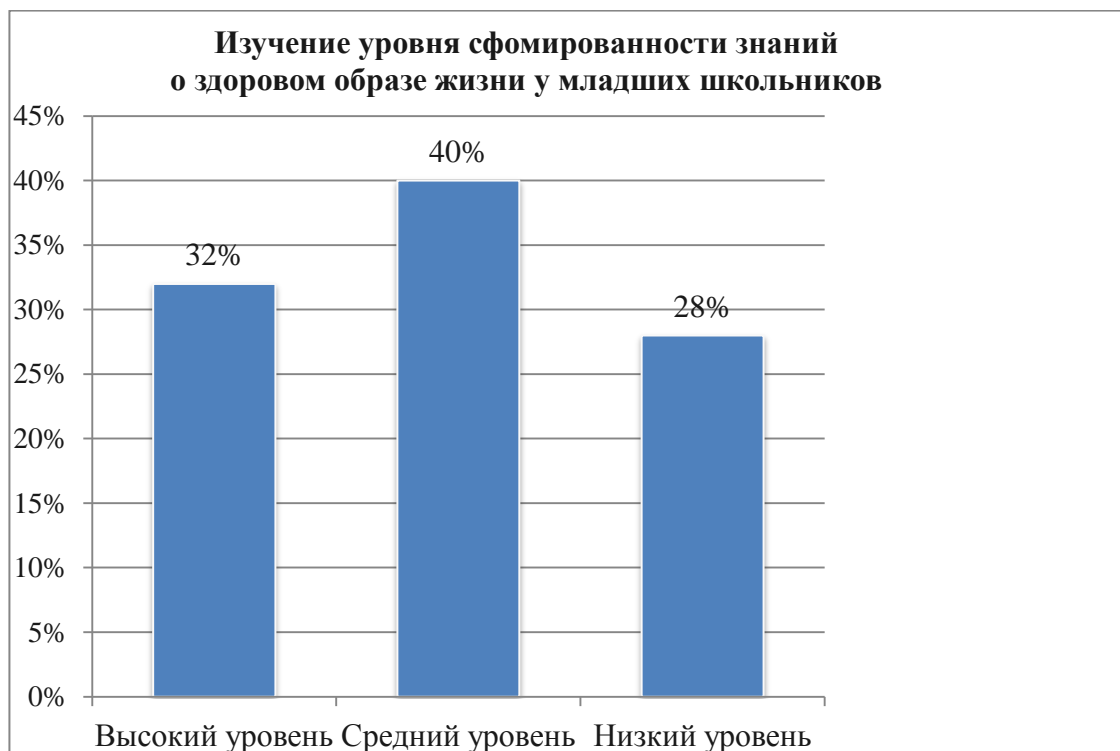


Рис. 2.1. Уровень сформированности знаний о здоровье и здоровом образе жизни у младших школьников.

Для выявления уровня сформированности умения вести здоровый образ жизни нами было проведено педагогическое наблюдение за детьми.

Цель: выявить уровень сформированности умения вести здоровый образ жизни младшими школьниками.

Программа наблюдения:

1. Двигательная активность младших школьников.
2. Питание.
3. Личная гигиена.

Мы определили критерии оценки поведения детей.

Высокий уровень: ребенок активен на перемене, подвижен; в столовой съедает порцию полностью, ест с удовольствием; перед едой всегда моет руки, не грызет грязные ногти, опрятен и аккуратен.

Средний уровень: ребенок подвижен, но иногда сидит за партой во время свободного времени; ест не всегда с охотой, разборчив в еде, капризничает; нужно напоминать помыть руки, не всегда опрятен.

Низкий уровень: ребенок не любит бегать, малоподвижен; имеет плохой аппетит, разборчив в еде или ест непомерно много, любит перекусывать, особенно сладким; не соблюдает правила гигиены, не опрятен.

Наблюдение за поведением детей показало, что 28 % детей привыкли к гиподинамии, на переменах не активны, продолжают сидеть за партами, 20 % детей активны не всегда, и 52% детей на переменах активны, не сидят за партами.

Только 28 % детей соблюдают режим питания, хорошо едят в столовой, 40% частично соблюдают режим питания, и 32% детей с нежеланием питаются в столовой, капризничают, разборчивы в еде, любят сладкое. А Артем всегда ест очень много и часто перекусывает сладким.

Только 28% детей всегда моют руки без напоминания учителя и стараются быть опрятными, остальные 44% детей делают все после замечания учителя или одноклассников, 20% детей не регулярно соблюдают правила гигиены. Таким образом, результаты педагогического наблюдения показали, что 28% детей имеют высокий уровень, 44% - средний уровень, и 28% - низкий уровень умения вести здоровый образ жизни.

Результаты педагогического наблюдения представлены в табл.2.1. и на рис.2.2.



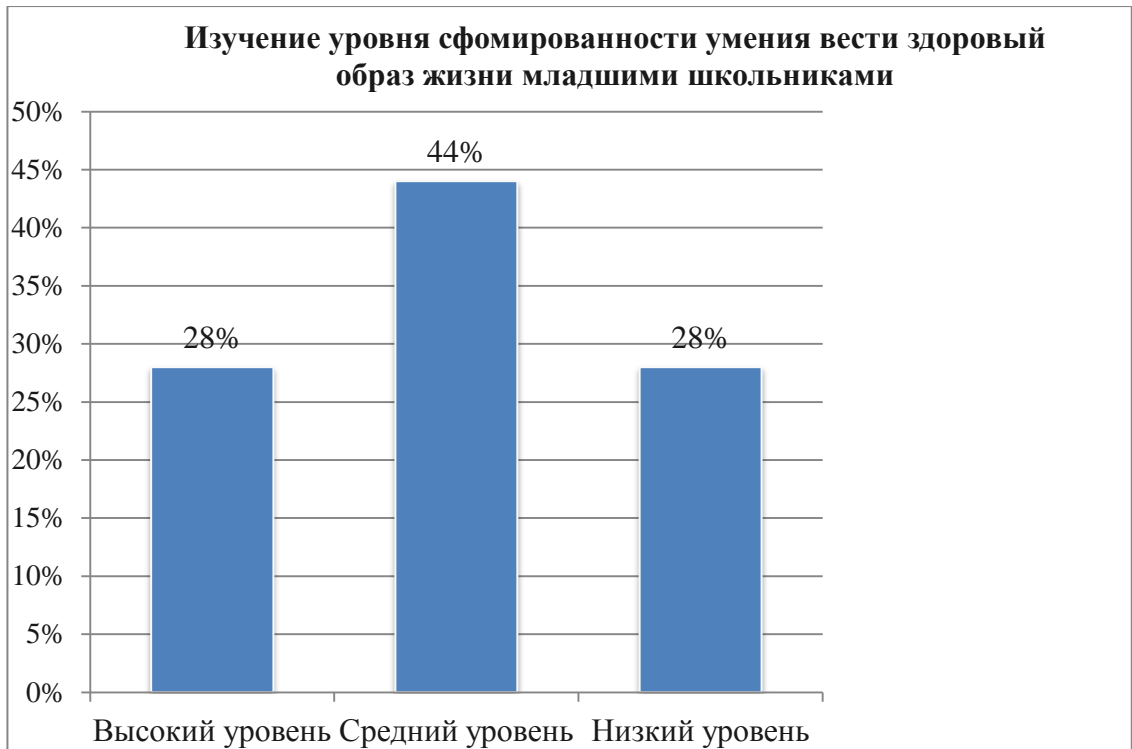


Рис.2.2. Уровни сформированности умения вести здоровый образ жизни младшими школьниками.

Выявить эмоционально – ценностное отношение к своему здоровью помогло анкетирование обучающихся (Приложение 2).

Анкетирование показало, что все дети считают себя здоровыми, но не все получают знания от родителей о том, как сохранить здоровье, кто-то только от педагогов. Чтобы сохранить здоровье, дети выбрали разные варианты: для одних важна гигиена, для других правильное питание или закаливание, но никто не выбрал несколько пунктов.

57% детей отметили, что родители с ними часто разговаривают на темы здоровья, а 47% - редко. Темы, на которые часто ведутся беседы с детьми – правильное, питание, режим дня, гигиена.

Мы выяснили, что высоким уровнем обладают 24% детей, 48% - средним уровнем, а 28% - низким уровнем. Результаты анкетирования представлены в табл. 2.1 и на рис.2.3.

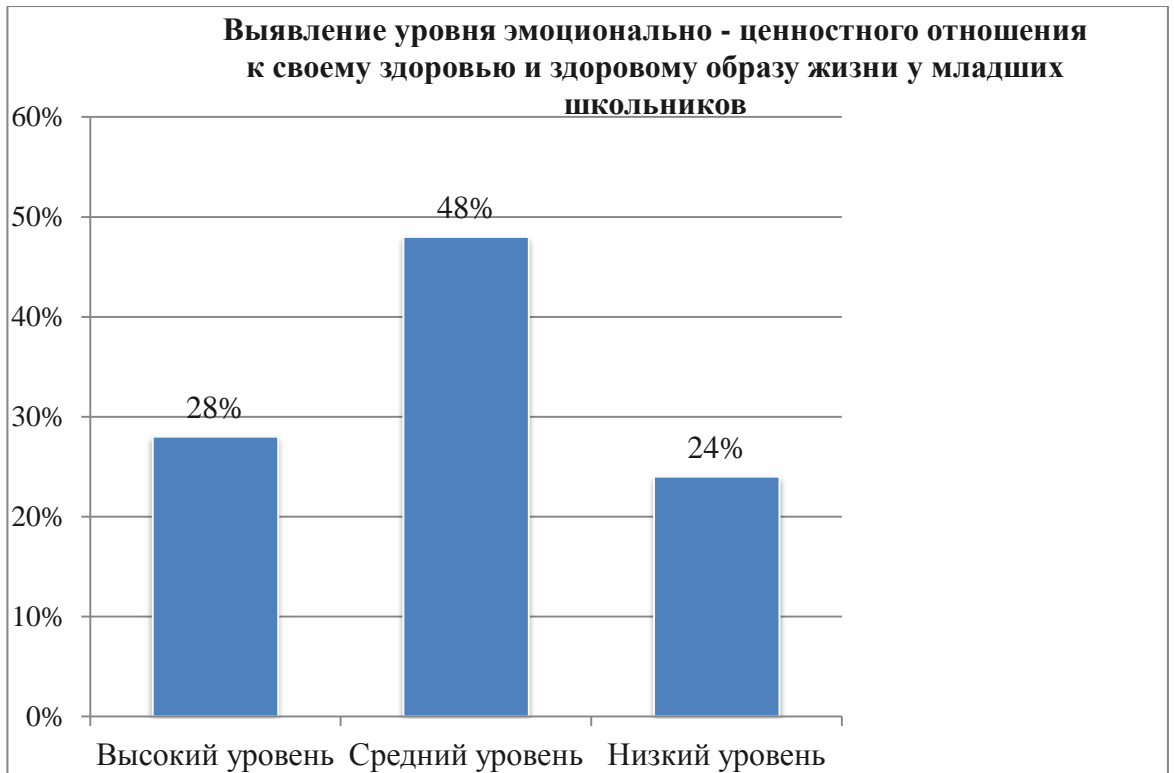


Рис. 2.3. Выявление уровня эмоционально – ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни у младших школьников.

Также мы провели анкетирование среди родителей младших школьников (Приложение 3).

Цель анкетирования: выяснить, как соблюдают ученики 4 класса правила здорового образа жизни дома.

В анкетировании участвовали все 25 семей. Мы узнали, что 43% учеников не соблюдают режим дня. Каждый день дети 1-2 часа смотрят телевизор, 50% детей гуляют каждый день, 14% детей гуляют часто, а 36% - редко, 43% детей не занимаются в спортивных секциях, 50% детей хоть и редко, но употребляют в пищу вредные продукты питания, 14% родителей, что дети не опрятны дома.

Из данных ответов мы сделали вывод, что 52% детей имеют высокий уровень сформированности здорового образа жизни, 32% имеют средний уровень, а 16% имеют низкий уровень, результаты мы представили на рис.2.4.

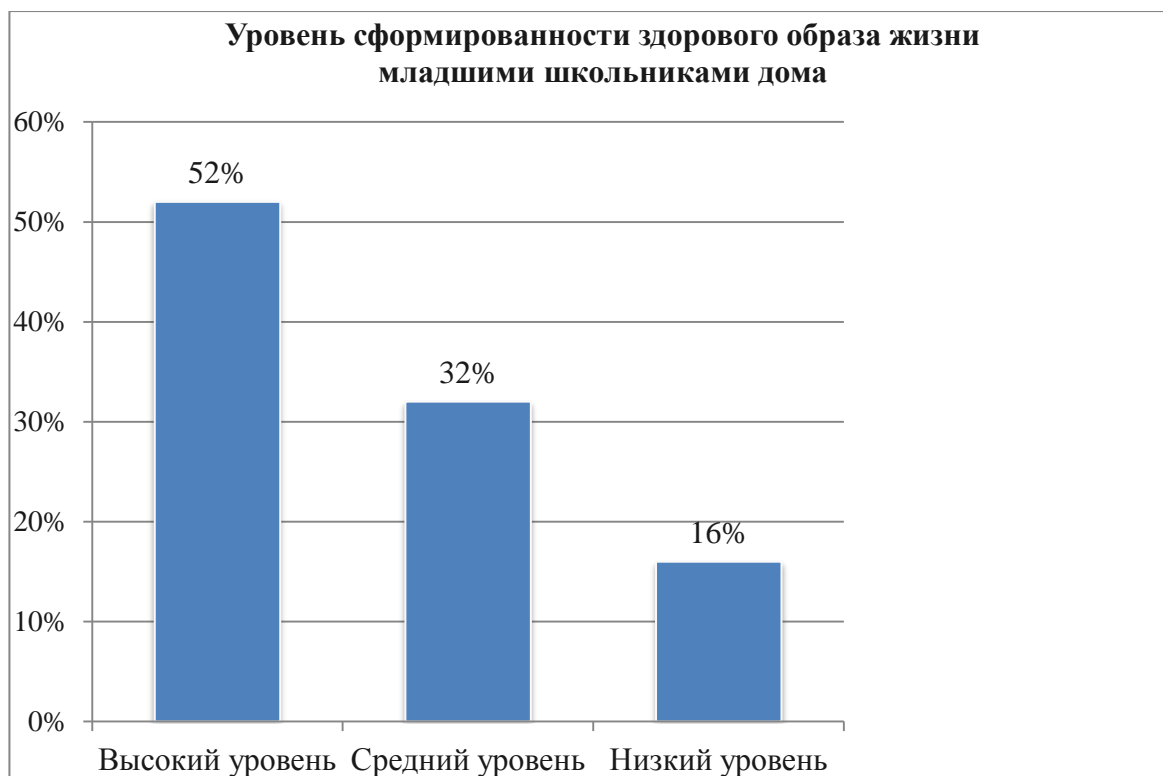


Рис. 2.4. Изучение уровня сформированности здорового образа жизни у младших школьников дома.

Таблица 2.1

Результаты исследования уровня сформированности здорового образа жизни у младших школьников

№	Имя	Тестирование	Педагогическое наблюдение			Анкетирование	Общий уровень
		Знания	Двигательная активность	Питание	Гигиена	Отношение	
1.	Карина В.	в	в	в	в	в	в
2.	Елена В.	в	в	в	в	в	в
3.	Егор Г.	н	в	с	в	с	с
4.	Артемий Д.	н	н	н	н	н	н
5.	Анастасия К.	в	в	в	в	в	в

*продолжение таблицы 2.1*

6.	Снежана З.	с	в	в	с	с	с
7.	Олефтина И.	с	н	с	н	н	н
8.	Артем К.	н	н	н	с	н	н
9.	Елизавета К.	в	с	с	в	в	в
10.	Максим К.	н	с	н	н	с	н
11.	Егор К.	с	в	н	н	с	с
12.	Никита К.	с	в	н	н	с	с
13.	Мария Л.	с	в	в	с	с	с
14.	Максим Л.	н	в	в	с	в	с
15.	Диана М.	с	н	н	с	н	н
16.	Илья М.	в	в	в	в	в	в
17.	Софья М.	н	н	с	в	с	с
18.	Анастасия П.	с	в	с	с	в	с
19.	Егор С.	с	н	н	н	н	н
20.	Диана С.	в	в	с	с	с	с
21.	Никита Ш.	с	н	с	с	с	с
22.	Кристина Т.	с	в	с	с	н	с
23.	Ева Т.	в	с	в	с	с	с
24.	Константин Ф.	н	с	н	с	н	н
25.	Виктория Ц.	в	с	с	с	с	с

Из таблицы мы видим, что высокий уровень сформированности здорового образа жизни имеют 5 человек, что составило 20%; средний

уровень имеют 13 человек, что составило 52%; а низкий уровень имеют 7 человек, что составило – 28%. Результаты изучения уровня сформированности здорового образа жизни младших школьников мы представили в виде диаграммы рис.2.5.

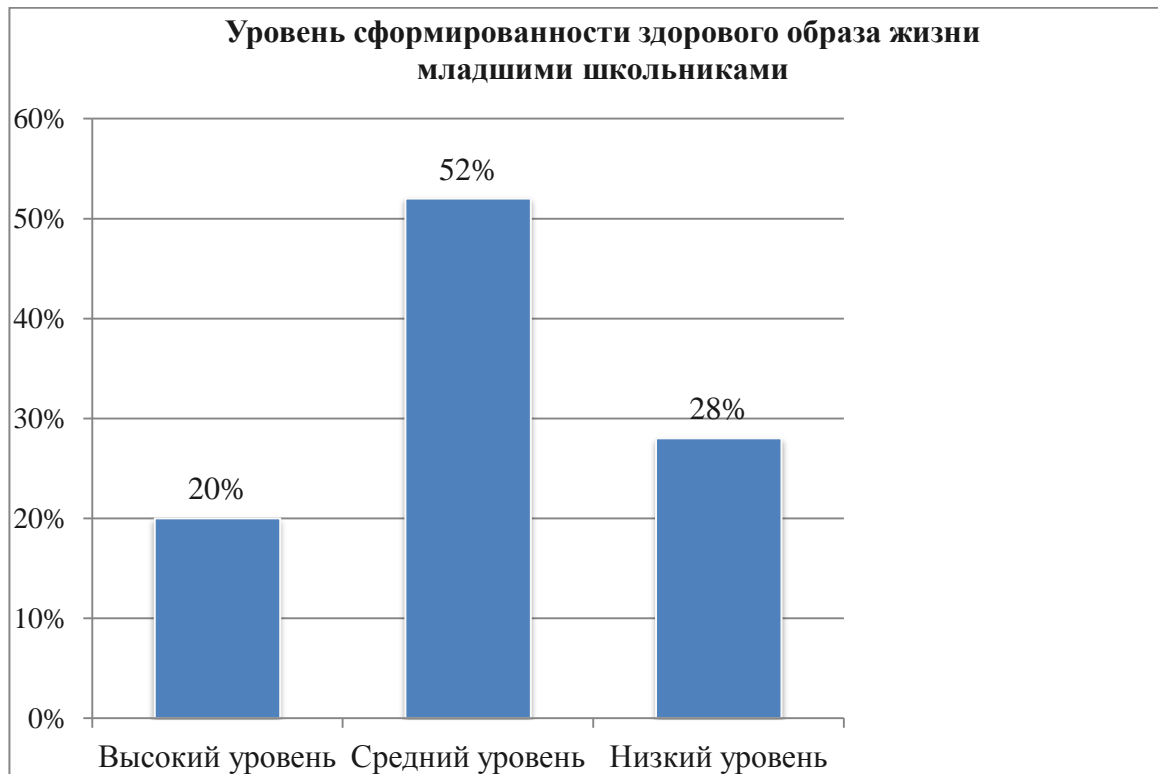


Рис. 2.5. Результаты изучения уровня сформированности здорового образа у жизни младших школьников.

Таким образом, из результатов констатирующего этапа мы видим, что у многих обучающихся недостаточный уровень овладения теоретическими знаниями о здоровье и здоровом образе жизни, не все дети понимают, что такое здоровый образ жизни, многие дети не знают правила здорового образа жизни, отсутствует рациональный режим дня и правильное питание, наблюдается низкая двигательная активность. У обучающихся отсутствуют прочные навыки личной и общественной гигиены, на недостаточном уровне развито эмоционально – ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни в целом.

## **2.2 Содержание работы по формированию здорового образа жизни у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир»**

Экспериментальная работа по формированию здорового образа жизни младших школьников проходила на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Борисовская средняя общеобразовательная школа №2», Борисовского района Белгородской области, в 4 «Б» классе в период преддипломной практики.

В настоящий момент учреждение работает как стажировочная площадка по направлению «Распространение в субъекте Российской Федерации моделей формирования культуры здорового образа жизни обучающихся» и осуществляет инновационную деятельность по реализации программы развития физической культуры и спорта, олимпийского образования «Здоровый я в здоровом мире».

На базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Борисовская средняя общеобразовательная школа №2» реализуется пилотный проект «Технология раскрепощенного развития детей» разработанная доктором медицинских наук, профессором Владимиром Базарным. В первую очередь отличительной особенностью этой технологии является то, что учебные занятия в классе проводятся в режиме смены динамических поз, для чего используется специальная ростомерная мебель с наклонной поверхностью – парты и конторки. Часть урока ученик сидит за партой, а другую часть – стоит за конторкой. Тем самым сохраняется и укрепляется позвоночник, формируется осанка.

Второй отличительной особенностью являются то, что для разминок и упражнений на мышечно – телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции на уроке используются схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные офтальмотренажеры «бегущие огоньки».

Также особенностью уроков является, то они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей, например «подвижные сенсорные кресты», карточки с заданиями и возможными вариантами ответов. На уроках окружающего мира мы старались работать в рамках «Технологии раскрепощенного развития детей».

На протяжении практической работы мы соблюдали гигиенические условия формирования здорового образа жизни: уроки «Окружающего мира» проводились в четверг и пятницу первыми уроками, перед уроками и на переменах проводилось проветривание помещения, достаточное освещение класса и доски.

На уроках мы использовали различные виды деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров задач, практические занятия и так далее.

Соблюдение всех этих факторов позволило способствовать формированию здорового образа жизни у младших школьников.

Мы предположили, что процесс формирования здорового образа жизни возможен, при соблюдении следующих педагогических условий: включение информации о здоровом образе жизни, способах сохранения и укрепления здоровья; организация практической здоровьесберегающей деятельности для формирования умения вести здоровый образ жизни; создание благоприятной психологической атмосферы для формирования активной позиции к своему здоровью.

В своей работе мы регулярно включали материалы по здоровью и здоровому образу жизни на уроках окружающего мира, реализовывали практическую здоровьесберегающую деятельность по формированию умения вести здоровый образ жизни, создавали условия для формирования ценностного отношения обучающихся к своему здоровью.

Первоначально нами был подготовлен урок окружающего мира на тему «Правила здоровой жизни». Данный урок проводился с применением ИКТ из раздела «Твое здоровье». Урок по УМК «Начальная школа XXI века» под руководством Н.Ф.Виноградовой. Присутствовали элементы здоровьесберегающей технологии В.Ф.Базарного. На уроке использовалась мультимедийная презентация "Правила здоровой жизни". Большое внимание уделяется формированию УУД через творческие задания, использование презентации, решение кроссворда. Педагогической целью урока было создать условия для ознакомления с понятиями здоровый образ жизни, усталость, запоминания правил питания, уточнения знаний о правильном питании; способствовать воспитанию культуры закаливания, питания, поведения за столом. На этапе актуализация опорных знаний обучающиеся разгадывали кроссворд, после этого у них получилось слово по горизонтали «Здоровье», обучающиеся сами определили тему, цели и задачи урока. Согласно концепции системы В.Ф.Базарного по классу были разложены карточки со словами, их надо было собрать и составить крылатые выражения. Это было сделано для того, чтобы дети дискутировали, а затем пришли к выводу, что главное богатство человека – его здоровье. Для закрепления понятия «здоровье» детям была предложена работа с толковым словарем. Затем обучающиеся задались вопросом, что же такое «здоровый образ жизни», найти ответ помогла система В.Ф.Базарного (подсказки располагались на листах бумаги в виде иллюстраций, расположенных на сенсорных крестах). После этого обучающиеся делают вывод, что компонентами здорового образа жизни является: рациональное питание, физическая культура, общая гигиена организма, закаливание, отказ от вредных привычек, режим дня. Работа с текстами учебника дает сформировать представления правил здорового сна, питания и закаливания. А затем обучающиеся поработали над правилами питания в книгах «Разговор о правильном питании». На этапе первичного закрепления материала мы использовали «Цветок Здоровья», где обучающиеся закрепили свои знания о



правилах здорового образа жизни. Конспект урока окружающего мира на тему: «Правила здоровой жизни» можно рассмотреть более подробно в Приложении 4.

Далее нами был подготовлен урок окружающего мира на тему: «Режим дня школьника». Целью этого урока было познакомить обучающихся с понятием «здоровый образ жизни» и «режим дня», научить составлять распорядок дня и воспитывать осознание важности для человека здорового образа жизни. Во время работы на этапе «Актуализация опорных знаний» обучающиеся выясняли тему и цели урока, а также составили план работы. Во время работы на этапе «Изучение нового материала» была создана проблемная ситуация: озвучена цитата Немецкого философа Артур Шопенгауэра «Здоровый нищий богаче короля», и было предложено детям объяснить это высказывание. В процессе работы дети сделали вывод, что здоровье – это самое дорогое богатство на планете. На данном этапе также была организована работа с «Толковым словарем» Ожегова, где дети искали значение слова «здоровье». Далее мы вспомнили, что значит «Режим дня», правила режима дня. На этапе урока «Первичное закрепление» обучающиеся составляли правильный режим дня, целью данного этапа урока было формирование умения применять теоретические знания о правильном режиме дня в практической деятельности. Также на данном уроке мы познакомили обучающихся с понятием «Здоровый сон», с правилами здорового сна. Для закрепления знаний об необходимых условиях здорового сна, обучающиеся на индивидуальных карточках отмечали правильные высказывания, пример задания можно рассмотреть в табл. 2.2.

Таблица 2.2

Задание: «Выберите правильные высказывания, отметив их»

	Спать нужно в тихом нежарком помещении.
	Перед сном нужно много двигаться и играть в шумные игры.
	Для сна нужно надевать свободную одежду.
	Перед сном желательна прогулка на свежем воздухе.
	Комната должна быть душной и тёплой.

После проделанной работы дети сформулировали правила крепкого сна. Урок имел практическую значимость, так как обучающиеся в процессе урока получили не только теоретические знания о режим дня и значимости сна в жизни человека, но и закрепили свои знания на практике при составлении правильного режима дня. Конспект урока окружающего мира на тему: «Режим дня школьника» можно рассмотреть более подробно в Приложении 5.

Далее нами был подготовлен урок окружающего мира на тему «О правильном питании». Целью этого урока было создание условий для ознакомления с понятием здоровый образ жизни; закрепление знаний о режиме дня, обеспечивающим здоровье человека, учить составлять распорядок дня; воспитывать осознание того, что для человека важен здоровый образ жизни. Урок начался с положительного психо – эмоционального настроя на работу учащимися. Во время этапа урока «Актуализация опорных знаний» дети слушали письмо мальчика Миши: «Вчера у нас были гости. На столе было много вкусного. Я попробовал всё. Сначала съел три салатика, потом бутерброды, голубцы, курочку, котлетки и пюре. Потом пил колу с тортом, ел конфеты-шипучки. Ещё нас всех угостили молочным коктейлем и мороженым. Я чуть не лопнул! У меня стал болеть желудок. Я сразу решил лечь спать...». Мы создали для детей проблемную ситуацию «Сможет ли мальчик Миша выспаться?», «Почему вы так думаете?». На этапе «Изучения нового материала» мы использовали следующие формы работы: беседа (о значимости пищи для человека), работа с учебником (читали о значимости питания), работа с толковым словарем (нашли определение «Рациональное питание»). Затем обучающиеся играли в игру «Раздели по группам». Дети делили слова: рыба, пепси, кефир, фанта, творог, чипсы, жирное мясо, сыр, «Сникерс», морковь, капуста, яблоки, груши, молоко, «Чупа Чупс» на 2 группы - «полезные» и «вредные» продукты. На уроке имело место индивидуальная проектная деятельность, один из учеников класса подготовил проект «Пепси - кола» и представил.

После чего дети сформулировали выводы о том, что такое правильное питание, для чего оно необходимо. На этапе урока «Первичное закрепление» обучающиеся познакомились с необходимыми питательными веществами: белками, жирами и углеводами. Коллективно составили правила здорового питания. Для закрепления знаний о правильном питании, на уроке мы организовали групповую проектную деятельность по составлению однодневного питания ученика 4 класса. Дети составили примерное меню для ученика 4 класса в табл. 2.3.

Таблица 2.3

Групповая проектная работа по составлению однодневного меню ученика 4 класса

Прием пищи	Наименование блюд
Завтрак	Горячее блюдо
	Чай, кофе, молоко
Второй завтрак	Фрукты
Обед	Салат
	Первое блюдо
	Второе блюдо
	Третье блюдо
Полдник	Чай, простокваша, молоко, соки
	Печенье, булочка, хлеб с маслом
Ужин	Горячее блюдо (каша, овощи, творог)
	Молоко, чай, кисель

Домашнее задание для обучающихся было организовано с учетом личностно – ориентированного подхода. Конспект урока окружающего мира на тему: «О правильном питании» можно рассмотреть более подробно в Приложении 6.

Далее нами был подготовлен урок окружающего мира на тему «Поговорим о вредных привычках». Целью этого урока было продолжить формирование ответственного отношения к своему здоровью. Во время работы на этапе «Актуализация опорных знаний» обучающиеся выясняли, что такое привычка, а также какие привычки являются вредными, а какие полезными, подготовили сообщения о вредных привычках. На данном этапе

содействовали формированию негативного отношения к наркомании, алкоголизму и курению. После выступления некоторых учеников класса, мы предложили ребятам заполнить карточки – табл. 2.4

Таблица 2.4

#### Влияние алкоголя и наркотических веществ на организм человека

Название вредной привычки	Алкоголизм	Наркомания
Какие органы поражает?		
Какие вызывает болезни?		
Кто страдает от этой привычки?		

На уроке имело место применение теоретических знаний в жизненных ситуациях. Мы смоделировали ситуацию, как будто ученик находится в компании друзей и ему предлагают алкоголь, какие его действия. А также вторая ситуация, они увидели ученика начальной школы с сигаретой, и надо было провести профилактическую беседу о вреде курения.

В заключение урока обучающиеся познакомились с заповедями здоровья. На данном этапе мы пытались подкрепить имеющиеся знания о здоровье. Конспект урока окружающего мира на тему: «Поговорим о вредных привычках» можно рассмотреть более подробно в Приложении 7.

Также был рассмотрен урок окружающего мира на тему: «Берегите зубы с детства». Педагогической целью урока было познакомить обучающихся с типами зубов, их строением, способствовать формированию потребности следить за состоянием своих зубов. После знакомство с функциями и строением зубов, принимали участие в ролевой игре «Стоматолог». Один ученик был в роли стоматолога и рассказывал ребятам о том, какие правила гигиены полости рта необходимо соблюдать. На уроке имела место практическая работа, обучающиеся заранее принесли зубные щетки и учились правильно чистить зубы. Гигиена полости рта очень важный момент в формировании правильного отношения к своему здоровью. Данный урок имел практическую направленность, дети смогли получить не только теоретические знания, но и закрепить их во время практической работы, использовать в повседневной жизни. Конспект урока окружающего

мира на тему: «Берегите зубы с детства» можно рассмотреть более подробно в Приложении 8.

На всех уроках использовались технологии здоровьесбережения. Задания, способствующие формированию здорового образа жизни, подбирались с учетом возрастных особенностей учащихся.

Таким образом, формирование здорового образа жизни это систематический многогранный процесс. Для формирования прочных знаний о здоровье и здоровом образе жизни, умений вести здоровый образ жизни и формировании положительного эмоционально – ценностного отношения к своему здоровью необходимо не только использовать различные методы обучения и воспитания, безусловно, надо создавать условия для восприятия этих знаний, умений и навыков.

### **Выводы по второй главе**

Педагогический эксперимент проводился на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Борисовская средняя общеобразовательная школа №2», в 4 «Б» классе.

Констатирующий этап исследования был связан с определением уровня сформированности здорового образа жизни у младших школьников. Нами были разработаны уровни и критерии сформированности здорового образа жизни у младших школьников. Показателями являлись 3 компонента: знания о здоровье и здоровом образе жизни, умения вести здоровый образ жизни, а также эмоционально – ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

Нами было проведено несколько методик для определения уровня сформированности здорового образа жизни: тестирование, анкетирование, педагогическое наблюдение и анкетирование родителей обучающихся. Исследование согласно этим методикам, показало, что обучающихся имеют 20% высокий уровень, 52% обучающихся имеют средний уровень, 28% обучающихся имеют низкий уровень сформированности здорового образа жизни.

Результаты констатирующего этапа эксперимента позволяют нам с достаточной степенью уверенности утверждать, что у обучающихся недостаточный уровень сформированности здорового образа жизни, поэтому был проведен формирующий этап исследования.

Во время формирующего этапа эксперимента нами была рассмотрена «Технология раскрепощенного развития детей», разработаны и проведены конспекты уроков окружающего мира по теме исследования. Предложены конспекты уроков по теме: «Правила здоровой жизни», «Режим дня школьника», «О правильном питании», «Поговорим о вредных привычках» и «Берегите зубы с детства».

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе теоретического анализа литературы по проблеме формирования здорового образа жизни младших школьников по предмету «Окружающий мир» сделан ряд обобщающих выводов.

Анализ литературы по проблеме исследования позволил раскрыть сущность понятия здоровья и здорового образа жизни. Эти понятия неразрывно связаны между собой. Здоровый образ жизни – это устойчивый, сложившийся в определенных общественно–экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения, который отражает систему социально–культурных ценностей, приоритетов и предпочтений, и обеспечивает сохранение жизни.

Возрастными особенностями формирования здорового образа жизни у младших школьников является то, что у детей этом возрасте происходит формирование системы ценностей, они приобретают произвольность психических процессов, обладают высокой эмоциональной отзывчивостью, любопытны, а также любят подражать.

Возможности формирования здорового образа жизни у младших школьников на уроках «Окружающего мира» достаточно высоки. Мы знаем, что одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании личности является младший школьный возраст, поэтому именно школьное воспитание должно формировать уровень здоровья ребенка и фундамент физической культуры будущего взрослого человека.

Для формирования представлений о здоровом образе жизни у младших школьников необходимо использовать различные формы и методы работы с учащимися, такие как: занимательные беседы, творческое рисование, дидактические и сюжетно–ролевые игры, инсценирование проблемных ситуаций, викторины, анкетирование, просмотр фильмов, чтение и обсуждение печатных познавательных материалов, диспуты, дискуссии и

другие. В уроки окружающего мира включен физкультурно-познавательный компонент. Поскольку игра является величайшей школой социального опыта, та познавательная информация, которую учащиеся получают благодаря игровым приемам и методам, расширяет их кругозор и возбуждает интерес к познанию вообще и к учебной деятельности.

Исследование сформированного здорового образа жизни младших школьников проходила на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Борисовская средняя общеобразовательная школа №2», Борисовского района Белгородской области, в 4 «Б» классе в период преддипломной практики.

Цель констатирующего этапа – выявить уровень сформированности здорового образа жизни на констатирующем этапе исследования. С целью уточнения показателей сформированности здорового образа жизни были определены критерии: знания о здоровье и здоровом образе жизни, умения вести здоровый образ жизни, а также эмоционально – ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

На констатирующем этапе использованы различные методики: тестирование, анкетирование обучающихся и родителей, педагогическое наблюдение с целью выявления уровня сформированности здорового образа жизни.

Результаты тестирования «Уровень знаний о здоровье и здоровом образе жизни» (автор В.Д. Пурин), показали, что 32% детей имеют высокий уровень знаний, 40% – средний уровень, 28% – низкий уровень сформированности знаний о здоровье и здоровом образе жизни у младших школьников.

Педагогическое наблюдение за детьми, для выявления уровня сформированности умения вести здоровый образ жизни нами была разработана программа наблюдения: двигательная активность младших школьников, питание, личная гигиена. Согласно результатам этой программы, мы выяснили, что 28% детей имеют высокий уровень, 44% -



средний уровень, а 28% - низкий уровень сформированности умения вести здоровый образ жизни.

Анкетирования по выявлению эмоционально – ценностного отношения к своему здоровью, показало, что высоким уровнем обладают 28% детей, 48% - средним уровнем, а 24% - низким уровнем.

Анкетирование родителей младших школьников, целью которого было выяснить, соблюдают ли ученики 4 класса правила здорового образа жизни дома показало, что 52% детей имеют высокий уровень, 32% имеют средний уровень, а 16% имеют низкий уровень сформированности навыков здорового образа жизни.

По совокупности данных методик мы выяснили, что 20% имеют высокий уровень, 52% имеют средний уровень, 28% имеют низкий уровень сформированности здорового образа жизни.

Результаты констатирующего этапа эксперимента позволили нам с достаточной степенью уверенности утверждать, что у обучающихся недостаточный уровень сформированности здорового образа жизни, поэтому был проведен формирующий этап исследования.

На формирующем этапе эксперимента для формирования здорового образа жизни на уроках «Окружающего мира» мы включали информацию о здоровом образе жизни, способах сохранения и укрепления здоровья, организовывали практическую здоровьесберегающую деятельность для формирования умения вести здоровый образ жизни, создавали благоприятную психологическую атмосферу для формирования активной позиции обучающихся к своему здоровью.

Мы подробно рассмотрели «Технологию раскрепощенного развития детей», разработали и проведены конспекты уроков окружающего мира по теме исследования. Предложены следующие конспекты уроков по теме: «Правила здоровой жизни», «Режим дня школьника», «О правильном питании», «Поговорим о вредных привычках» и «Берегите зубы с детства».

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов // Физкультура и спорт. – 2007. - № 3. – С.26-27.
2. Абдрахимова Л.Р. Здоровье школьника в системе современного образования / Л.Р.Абдрахимова // Начальная школа плюс до и после. – 2014. - №1. – С.45-49.
3. Антипова Л.П. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе / Л.П.Антипова // Начальная школа. – 2011. – № 8. – С.106-108.
4. Асаюлюк Е.П. Интеллектуальное развитие младших школьников / Е.П. Асаюлюк // Народное образование. – 2011. - № 11. – С.58 - 60.
5. Баранов А.А. Здоровье российских детей / А.А. Баранов // Педагогика. – 2009. – №8. – С.41-44.
6. Березин И.П. Школа здоровья / И.П. Березин, Ю.В. Дергачев. - Минск: Высшая школа, 2004. – 303с.
7. Большая Медицинская Энциклопедия / ред. Б.В. Петровский. – М.: Советская энциклопедия, Изд.:3-е, 2016. – С.25.
8. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.:Изд-во Просвещение, 2005. – 208 с.
9. Виноградова Н.Ф., Г.С.Калинова: «Окружающий мир»:1 класс: Учебник для учащихся образовательных учреждений: 1 ч.– М.:Вентана – Граф, 2013
10. Виноградова Н.Ф., Г.С.Калинова: «Окружающий мир»:1 класс: Учебник для учащихся образовательных учреждений: 2 ч.– М.:Вентана – Граф, 2013
11. Виноградова Н.Ф., Г.С.Калинова: «Окружающий мир»:1 класс: учебник для учащихся образовательных учреждений: в 2 ч. / Н.Ф. Виноградова, Г.С. Калинова. – 3-е изд., дораб. – М.:Вентана – Граф, 2013. – 144 с.: ил.

12. Виноградова Н.Ф., Г.С.Калинова: «Окружающий мир»: 2 класс: учебник для учащихся образовательных учреждений: 2 ч. / Н.Ф. Виноградова, Г.С. Калинова. – 3-е изд., дораб. – М.:Вентана – Граф, 2013. – 144 с.: ил.

13. Виноградова Н.Ф., Г.С.Калинова: «Окружающий мир»: 3 класс: учебник для учащихся образовательных учреждений: 1 ч. / Н.Ф. Виноградова, Г.С. Калинова. – 3-е изд., дораб. – М.:Вентана – Граф, 2013. – 144 с.: ил.

14. Виноградова Н.Ф., Г.С.Калинова: «Окружающий мир»: 3 класс: учебник для учащихся образовательных учреждений: 2 ч. / Н.Ф. Виноградова, Г.С. Калинова. – 3-е изд., дораб. – М.:Вентана – Граф, 2013. – 144 с.: ил.

15. Виноградова Н.Ф., Г.С.Калинова: «Окружающий мир»: 4 класс: учебник для учащихся образовательных учреждений: 1 ч. / Н.Ф. Виноградова, Г.С. Калинова. – 3-е изд., дораб. – М.:Вентана – Граф, 2013. – 144 с.:ил.

16. Виноградова Н.Ф., Г.С.Калинова: «Окружающий мир»: 4 класс: учебник для учащихся образовательных учреждений: 2 ч. / Н.Ф. Виноградова, Г.С. Калинова. – 3-е изд., дораб. – М.:Вентана – Граф, 2013. – 144 с.:ил.

17. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособ. для студентов пед. ин-тов. / Под ред. проф. А.В. Петровского. – М.: Просвещение, 2012. – 288 с.

18. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособ. для студентов пед. ин-тов / М.В. Матюхина, Т.С. Михальчик, Н.Ф. Прокина и др.; Под ред. М.В. Гамезо и др. – М.: Просвещение, 2004. – 256 с.

19. Гусарова Е.В. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий как средство предупреждения учебных

перегрузок учащихся / Е.В.Гусарова // Народное образование. – 2013. - № 11. – С.7-13.

20. Давлятчина Н.Н. Формирование основ здорового образа жизни средствами здоровьесберегающих технологий / Н.Н. Давлятчина // Начальная школа. – 2015. – № 10. – С 46-48.

21. Давыденко Д.Н. Здоровье и образ жизни студентов / Д.Н.Давыденко, Ю.Н. Щедрин, В.А. Щеглов. – СПб.:СПбГУИТМО, 2005. – 124с.

22. Дубровина И.В. Психология: учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан; под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Академия, 2007. – 464 с.

23. Елизарова Л.Н. Оздоровительная работа в начальной школе / Л.Н. Елизарова, С.Н. Чирихин // Начальная школа. – 2010. – №9. – С.93-94.

24. Казначеев В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование. / В.П.Казначеев. – Изд.: Москва-Кострома, 1996. – 248 с.

25. Кашапова В.Х. Уроки здоровья /В.Х. Кашапова, Р.М. Рахматуллина, Н.Э. Галимова // Начальная школа. – 2014. – №8. – С.109-110.

26. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: 1-4 классы. / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2007. – 304 с.

27. Колемаскина Л.В. Игры для проведения динамических пауз / Л.В. Колемаскина, Н.М. Акимова // Начальная школа. – 2013. – № 11. – С. 19-22.

28. Коростелёв Н.Б. Воспитание здорового школьника. / Н.Б. Коростелёв. – М.: «Просвещение», 2006. – 175 с.

29. Ле-ван Т.Н. Педагогические технологии формирования здорового образа жизни / Т.Н. Ле-ван, Н.Н.Нежкина // Начальная школа плюс до и после. – 2012. – № 10. – С. 91-95.

30. Лисицын Ю. П. Санология – наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни / Ю. П. Лисицын. – М.:Изд. центр «Академия», 2011. – 231 с.

31. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Монография / В.П. Лукьяненко – Ставрополь: Изд. СГУ, 2011. – 224 с.
32. Макарова В.И. Подходы к сохранению здоровья детей в условиях интенсификации образовательного процесса / В.И. Макарова, Г.Н. Дегтева, Н.В. Афанасенкова и др. // Российский педиатрический журнал. – 2015. – № 3. – С.60-62.
33. Методика воспитательной работы: учебник для студентов учреждений сред. Проф. Образования / В.П. Сергеева, Э.К. Никитина, М.Н. Недвецкая и др.; под ред. В.П. Сергеевой. – М.: Академия, 2010. – 368 с.
34. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студ. вузов / В.С. Мухина. – М.: Академия, 1999. – 456 с.
35. Обухова Л. А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья/ Л. А. Обухова, Н.А. Лемяскина – М.: ООО «ВАКО», 2004. – 235 с.
36. Подласый И.П. Педагогика начальной школы: учеб. для студ. пед. училищ и колледжей / И.П.Подласый. – М.: ВЛАДОС, 2004. – 399 с.
37. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е.С. Савинов]. – М.: Просвещение, 2011. – 204 с. – (стандарты второго поколения).
38. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К.Смирнов. – М.: АРКТИ, 2013. – 320 с.
39. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям / В.А.Сухомлинский. – Киев «Радянська школа»,1969. – 135 с.
40. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». –
41. Федеральный государственный общеобразовательный стандарт начального общего образования (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010г.)

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Тестирование «Уровень знаний о здоровье и здоровом образе жизни» (автор В.Д. Пурин)**

Здравствуйтесь дорогой друг, мы предлагаем тебе ответить на вопросы теста. Отмечай «+» те варианты ответов, которые, по их мнению, являются наиболее точными (вариантов ответа может быть несколько).

1. Что такое здоровье?

- отсутствие болезней;
- способность работать долгое время без усталости;
- стремление быть лучше всех;
- хорошее настроение;

2. Почему важно соблюдать режим дня?

- чтобы все успевать;
- чтобы быть здоровым;
- чтобы меньше уставать;
- чтобы не ругали родители;

3. Какие из перечисленных правил являются правилами личной гигиены?

- мыть руки, вернувшись у улицы, после посещения туалета, перед едой;
- чистить зубы два раза в день;
- своевременно подстригать ногти;
- следить за порядком в доме;

4. Для чего нужно закаляться?

- чтобы укрепить здоровье;
- чтобы все завидовали;
- чтобы не бояться жара и холода;
- чтобы тренировать силу воли;

5. Что значит «правильно питаться»?

- есть все, что нравится;
- есть в одно и тоже время;
- есть не менее 4 раз в день;
- есть полезную пищу для здоровья пищу;

6.Почему нужно больше двигаться?

- чтобы быть выносливым, ловким;
- чтобы быть быстрее всех;
- чтобы хорошо себя чувствовать;
- чтобы не болеть.

**Обработка данных:** за выбор правильного варианта ответа на вопрос (кроме 1в,2г,3г,4б,5а,6б) учащиеся получают 1 балл.

Сумма набранных баллов характеризует уровень знаний о здоровом образе жизни.

0 - 6 баллов – низкий уровень. Слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья, знания отрывочные и бессистемные;

7 - 12 баллов - средний уровень. Знания о здоровье и знания о здоровом образе жизни фрагментарны, ответы осознанные и систематизированные.

13 – 18 баллов – высокий уровень. Необходимый объем и глубина знаний и представлений о здоровье и здоровом образе жизни. Суждения о принципах и сущности здоровьесбережения точны и приведены в систему.



**Анкетирование «Выявление эмоционально – ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни».**

Здравствуйтесь дорогой друг, мы предлагаем тебе ответить на вопросы анкеты. Отметь ответ, который ты считаешь нужным. Вариантов ответа может быть несколько.

Вопросы анкеты:

1. Здоров ли ты? (Да, Нет)
2. Что нужно делать, чтобы сохранить здоровье?
  - гулять на свежем воздухе
  - проводить профилактику заболеваний
  - лечиться
  - правильно одеваться
  - вести здоровый образ жизни
  - выполнять гигиену тела
  - соблюдать режим дня
  - проводить закаливание
  - заниматься спортом
  - правильно питаться
3. Откуда ты узнаёшь о том, как сохранить здоровье?
  - от родителей
  - СМИ (средства массовой информации)
  - от друзей
  - от педагогов
5. Часто ли родители разговаривают с тобой о ценности здоровья?  
(Часто, редко, не разговаривают)
6. Какие темы здоровья обсуждаются в вашей семье?
  - режим дня
  - здоровый образ жизни
  - закаливание

- травматизм
- гигиена
- сохранение зубов
- детские заболевания
- польза спортивных занятий
- правильное питание

Благодарим за участие!

**Приложение 3****Анкетирование для родителей младших школьников**

Здравствуйте уважаемые родители! Просим Вас принять участие в анкетировании. Ответьте, пожалуйста, на вопросы.

Вопросы:

1. Регулярно ли соблюдает Ваш ребенок режим дня? \_\_\_\_\_
2. Сколько времени в день ребенок смотрит телевизор? \_\_\_\_\_
3. Как часто он гуляет, находится на свежем воздухе? \_\_\_\_\_
4. Ходит ли ребенок в спортивную секцию? \_\_\_\_\_
5. Употребляет ли в пищу сухарики, чипсы, лимонад, фаст-фуд? \_\_\_\_\_
6. Опрятен ли ваш ребенок дома: без напоминания моет руки, аккуратен в одежде и т.д. \_\_\_\_\_

**Приложение 4****Конспект урока окружающего мира на тему «Правила здоровой жизни» в 4 классе**

**УМК** «Начальная школа 21 века»

**Цель:** создать условия для ознакомления с понятиями здоровый образ жизни, усталость, запоминания правил питания, уточнения знаний о правильном питании; способствовать воспитанию культуры закаливания, питания, поведения за столом.

**Задачи:**

**1)Предметные:**

1) способствовать развитию умения соблюдать культуру поведения за столом, правила питания, закаливания объяснять понятия здоровый образ жизни, здоровый сон;

2) способствовать воспитанию умения прогнозировать результаты своего выбора.

Планируемые результаты, способствующие формированию **личностных УУД:**

1)формирование мотивационной основы учебной деятельности;

2) самоопределение - осознают значение учебной деятельности, принимают установку на здоровый образ жизни.

**Метапредметные задачи:**

*Регулятивные:*

1)определять цель учебной деятельности самостоятельно;

2)проявлять инициативу при ответе на вопросы, при выполнении заданий;

*Коммуникативные:*

1)оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;

2) строить для партнёра понятные высказывания.

*Познавательные:*

1) самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала;

2) осуществлять рефлексию способов и условий действий;

3) знать понятия: «здоровый образ жизни», «закаливание», «усталость», «витамины», уточнять, как нужно правильно питаться, соблюдать культуру поведения за столом.

**Оборудование:** режим дня учащихся (раздаточный материал); выставка книг, брошюр на тему «Здоровье. Здоровый образ жизни», «Здоровье и питание», «Как закалить организм?», «Вредные привычки». презентация «Правила здоровой жизни», мультимедийное оборудование, Виноградова Н.Ф. Окружающий мир: 4 класс: Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. – М.: Вентана – Граф, 2013г., Виноградова Н.Ф. Окружающий мир: 4 класс: Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений. – М.: Вентана – Граф, 2013 .

### Ход урока

Этапы урока	Время	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Методы, формы, приемы Деятельности
1. Организационный момент	1 мин	-Всем, всем добрый день! Прочь с дороги наша лень! Не мешай трудиться, Не мешай учиться!	Приветствие	Психологический настрой
II. Актуализация опорных знаний. Постановка цели урока.	3 мин	-Вспомните, о чем мы говорили с вами на прошлом уроке? -Сегодня мы продолжим постигать тайны здорового образа жизни, а определить тему нашего урока вам поможет кроссворд: - Разгадайте кроссворд: (после таблицы) 1. Утром раньше поднимайся, Прыгай, бегай, отжимайся Для здоровья, для порядка Людам всем нужна 2. Кто в дни болезней всех полезней	-Отвечают на вопрос  Разгадывают кроссворд	

		<p>И лечит нас от всех болезней?  3. Есть лужайка в нашей школе,  А на ней козлы и кони.  Кувыркаемся мы тут  Ровно сорок пять минут.  В школе – кони и лужайка?!  Что за чудо, угадай-ка!  4. Эстафета нелегка.  Жду команду для рывка.  5. Он на вид - одна доска,  Но зато названьем горд,  Он зовется...  6. В овощах и фруктах есть.  Сколько их не пересчесть.  Есть еще в форме таблетки  Вкусом лучше чем конфетки.  Для Мишани и Полины  Что полезно? — ...  7. В новой стене  В круглом окне  днём стекло пробито  На ночь вставлено  8. Не похож я на коня,  Хоть седло есть у меня.  Спицы есть. Они, признаться,  Для вязанья не годятся.  Не будильник, не трамвай,  Но звонить умею, знай!  (Велосипед)</p> <p>-Какое слово получилось по горизонтали?</p> <p>-Кто догадался, о чём пойдёт сегодня речь на уроке?  Правильно, о здоровье, а более точно о правилах здоровой жизни.  Итак, мы узнали тему нашего урока – тема эта «Правила здоровой жизни».</p> <p>-Какие цели и задачи нам необходимо достичь?</p>	<p>ЗДОРОВЬЕ</p> <p>-Отвечают на вопрос</p>	<p>Целеполагание и прогнозирование</p>
<p>3. Изучение нового материала</p>	<p>24 мин</p>	<p>-Дети, по классу разложены карточки со словами. Соберите их и составьте крылатые выражения.  «Мудрый человек предупреждает болезни, а не лечит их», «К чему в молодости привыкнешь, от</p>	<p>-Собирают крылатые выражения</p>	<p>Элемент системы В.Ф.Базарного</p>

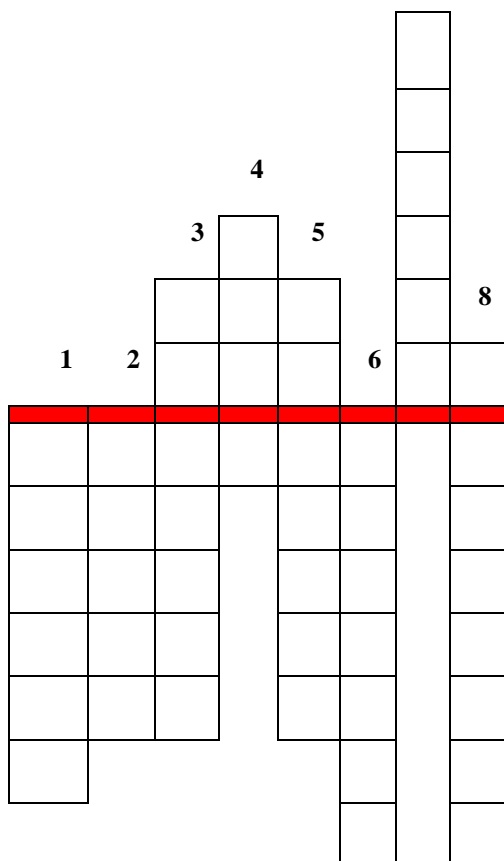
	<p>того в старости не скоро отвыкнешь»          -После обсуждения дети приходят к выводу, что главное богатство человека – его здоровье.</p> <p><b>Работа с энциклопедией (исследовательская работа) -</b>          -Давайте обратимся к дополнительному источнику знаний, откройте книгу «Толковый словарь» Ожегова, прочитайте, исследуйте текст.  <i>«Здоровье - правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие».</i></p> <p>-Давайте вместе подумаем, кого можно считать здоровым человеком и как вы понимаете, что значит вести «здоровый образ жизни»? (Подсказки располагаются на листах бумаги в виде иллюстраций, расположенных на сенсорных крестах)</p> <p>-После обсуждения ученики делают вывод о том, что основными правилами здорового образа жизни являются:</p> <p><b>Компоненты здорового образа жизни:</b>  <b>1) Рациональное питание</b>  <b>2) Физическая культура</b>  <b>3) Общая гигиена организма</b>  <b>4) Закаливание</b>  <b>5) Отказ от вредных привычек</b>  <b>6) Режим дня</b></p> <p>Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.</p> <p><b>Физкультминутка.</b>          Мы работали отлично,          Отдохнуть не прочь сейчас.          И зарядка к нам привычно</p>	<p>-Ищут в словаре толкование</p> <p>-Ответы обучающихся</p>	<p>Работа со словарем</p> <p>Элемент системы В.Ф.Базарного</p>
--	---	--	--

		<p>На урок приходит в класс. Выше руки, выше пятки, Улыбнитесь веселей. Вы попрыгайте, ребятки, Сразу станете бодрей! Потянулись и вздохнули. Отдохнули? Отдохнули!</p> <p><b>Работа с текстами учебника</b> На стр.58 учебника чтение текстов обучающимися. На основании, которых формируются представления правил здорового сна, питания и закаливания. А давайте посмотрите, что значит правильное питание в книгах «Разговор о правильном питании»</p>	-Читают информацию в учебнике	Работа в парах
4.Первичное закрепление	12 мин	<p>Давайте озвучим правила здорового образа жизни и построим из лепестков цветок Здоровья</p> <p>Первый лепесток – Рациональное питание Второй кирпичик - Общая гигиена организма Третий кирпичик - Режим дня Четвертый лепесток - Закаливание Пятый лепесток - Жизнь в движении. Шестой лепесток - Отказ от вредных привычек</p> <p>Итак, мы построили цветок здоровья, т.е. с вами наметили пути сохранения здоровья. Быть здоровым человеком, т.е. вести здоровый образ жизни – это престижно, потому что умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.</p>	Построение цветка Здоровья	
5.Д/з	2 мин	Читать с. 58 – 63 ( <i>учебник</i> ), с. 22 – 23 ( <i>рабочая тетрадь</i> )	Записывают в дневник	
6.Подведение итогов урока.Реф	3 мин	Здоровый образ жизни описан художниками, писателями, поэтами. Посмотрите на репродукцию картины	-Отвечают на вопросы -Выражают свою точку зрения и	Обобщение деятельности, контроль и оценка



лексия		<p>Т.Н.Яблонской «Утро». На ней изображена дочь художницы Елена, которая делает утром гимнастику. Посмотрите, какая она стройная и изящная. Художник передал с помощью красок и кисти настроение человека, который встречает новый день.</p> <p>-С какими правилами здоровой жизни мы сегодня познакомились?</p> <p>Завершая наш урок, хочу прочитать вам строки С.Я.Маршака:</p> <p>«Желаю вам цвести, расти,          «Желаю вам цвести, расти,          Копить, крепить здоровье.          Оно для дальнего пути –          Главнейшее условие.          Пусть каждый день и каждый час          Вам новое добудет.          Пусть добрым будет ум у вас,          А сердце умным будет...»</p>	оценивают деятельность на уроке	
--------	--	--	---------------------------------	--

7



**Конспект урока окружающего мира на тему «Режим дня школьника» в 4 классе**

**УМК «Начальная школа 21 века»**

**Цель:** создать условия для ознакомления с понятием здоровый образ жизни; ознакомление учащихся с режимом дня, обеспечивающим здоровье человека, учить составлять распорядок дня; воспитывать осознание того, что для человека важен здоровый образ жизни.

**Задачи:**

**1)Предметные:**

1)содействовать закреплению понятия о том, что жизнь и здоровье - главные ценности, которыми обладает человек;

2) способствовать формированию умения заботиться о собственном здоровье;

3) содействовать ознакомлению с режимом дня, учить составлять распорядок дня;

Планируемые результаты, способствующие формированию **личностных УУД:**

1)формирование мотивационной основы учебной деятельности;

2)самоопределение - осознают значение учебной деятельности, принимают установку на здоровый образ жизни.

**Метапредметные задачи:**

*Регулятивные:*

1)определять цель учебной деятельности самостоятельно;

2)проявлять инициативу при ответе на вопросы, при выполнении заданий;

*Коммуникативные:*

1)оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;

2) строить для партнёра понятные высказывания.

*Познавательные:*

- 1) самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала;
- 2) осуществлять рефлексию способов и условий действий;
- 3) знать понятия: «здоровый образ жизни», «режим дня», как нужно правильно составить режим дня.

**Оборудование:** режим дня учащихся (раздаточный материал); листы формата А4 на каждой парте, клей-карандаш, Виноградова Н.Ф. Окружающий мир: 4 класс: Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. – М.: Вентана – Граф, 2013г., Виноградова Н.Ф. Окружающий мир: 4 класс: Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений. – М.: Вентана – Граф, 2013 .

**Ход урока**

Этапы Урока	Время	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Методы, формы, приемы Деятельности
1.Организа- ционный момент	1 мин	-Утром ранним кто - то странный Заглянул в моё окно. На ладони появилось ярко- рыжее пятно. Это солнце заглянуло, Будто руку протянуло, тонкий лучик золотой. И как с первым лучшим другом Поздоровалось со мной!	Приветствие	Психо – эмоциональный настрой
II. Актуализа ция опорных знаний. Постановк а цели урока	4 мин	О чем пойдет наш разговор, вы скажете, отгадав загадку: Хорошо если есть его много. Но за деньги его не купить, Не страшна с ним любая дорога, С ним приятно и весело жить. А когда вдруг его не хватает, Атакует ужасный недуг, Процедуры нам врач назначает, И мрачнеет природа вокруг. -На какие вопросы мы будем искать ответы? -Для чего мы будем говорить о здоровье? -Мы сегодня начнем наш разговор о правилах здоровой	-Отгадывают загадку  Здоровье	

		<p>жизни, о том, от чего зависит здоровье человека, что такое режим дня, как правильно питаться, работать и отдыхать</p> <p>-Итак, мы узнали тему нашего урока – тема эта «Режим дня школьника».</p> <p>-Какие цели и задачи нам необходимо достичь?</p> <p>-Что мы будем делать, чтобы достигнуть цели?</p> <p>Планирование работы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Вспомним изученное.</li> <li>2.Подумаем!</li> <li>3.Поработаем в парах.</li> <li>4.Обратимся к учебнику, к словарю</li> <li>5.Обратим внимание</li> <li>6. Сделаем вывод</li> </ol>	<p>-Отвечают на вопрос</p> <p>С. 60-61 учебника.</p> <p>Формулируют тему, цель, учебные задачи урока, соотносят их с задачами</p>	<p>Работа с учебником</p> <p>Целеполагание и прогнозирование</p>
3.Изучение нового материала	15 мин	<p>-Каждый день мы говорим и слышим слова с корнем «-здрав» («-здоров-»): «Здравствуйте!», «Как ваше здоровье?», «Доброго здоровья!», «Будьте здоровы!».</p> <p>Немецкий философ Артур Шопенгауэр сказал: «Здоровый нищий богаче короля». Как вы объясните это высказывание?</p> <p>-А можно ли назвать здоровым толстяка, у которого вроде бы ничего не болит, но для которого подняться с одного этажа на другой – уже тяжелый труд?</p> <p>-И это понятно: здоровье – самое ценное богатство каждого человека. Можно купить дом, машину, компьютер и другие вещи. <b>ЗДОРОВЬЕ КУПИТЬ НЕЛЬЗЯ!</b> Здоровый человек даже неприятности и несчастья переносит легче. А больной человек приносит страдания близким людям – они беспокоятся, переживают за его состояние. А что значит здоровый человек?</p> <p>-А здоров ли тот человек, который не делает по утрам зарядку, ходит вяло, ссутулившись, вместо прогулки часами сидит у телевизора,</p>	<p>-Отвечают на вопросы</p> <p>-Отвечают на вопросы</p>	<p>Создание проблемной ситуации</p> <p>Проблемная ситуация</p>

		<p>компьютера, а затем жалуется на головную боль, плохое зрение?</p> <p>-Значит, здоровье означает не только отсутствие в организме какого-либо заболевания, но и хороший уровень физического развития человека, и его хорошее эмоциональное состояние.</p> <p>Работа с толковым словарём</p> <p>-Какие эмоции испытывает здоровый человек? Выберите верный ответ из предложенных вариантов.</p> <p>-Заботиться о своем здоровье может и должен каждый человек.</p> <p><b>Беседа о режиме дня.</b></p> <p>-Вам уже знакомо понятие «режим дня».</p> <p>Что оно обозначает?</p> <p>Нужно ли его соблюдать и почему?</p> <p>-Режим дня - это форма организации деятельности человека в течение суток.</p> <p>-Правильно составленный режим дня помогает поддерживать здоровье человека. Я предлагаю вам составить режим дня младшего школьника. Рассмотрим рисунки на с. 51 учебника и определим, какие условия нужно учесть при составлении режима дня.</p>	<p>-Ищут в словаре толкование</p> <p>Определение здоровья дает «Толковый словарь»</p> <p>Ожегова:</p> <p>«Здоровье - правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие».</p> <p>-Ответы обучающихся</p> <p>-Читают информацию в учебнике</p>	<p>Работа со словарем</p> <p>Работа с учебником</p>
4.Первичное закрепление	10 мин	<p><b>«Составление режима дня»</b></p> <p>-Перед вами лежат полоски, на которых указаны режимные моменты. Ваша задача составить режим дня ученика 4 класса. Обратите внимание на то, в какую смену учится школьник, для которого вы составляете распорядок дня.</p> <p>Режим дня для школьников, которые учатся во вторую смену</p> <p>Пробуждение-7.30</p> <p>Утренняя зарядка, туалет -7.30 - 8.00</p> <p>Завтрак-8.00-8.30</p> <p>Приготовление уроков -8.30 - 11.30</p> <p>Прогулка на воздухе -11.30-12.30</p>	<p>Дети работают с раздаточным материалом, полоски лежат вразнобой</p>	<p>Работа с раздаточным материалом</p>

		<p>Обед- 12.30-13.00  Дорога в школу - 13.00 - 13.20  Занятия в школе - 13.20 - 17.30  Дорога из школы домой -17.30 - 18.00  Ужин, прогулка, свободные занятия -18.00 - 21.00  Приготовление ко сну -21.00-21.30  Сон-21.30-7.30</p> <p>-Конечно, каждый школьник вносит в этот режим свои изменения и дополнения, но самое главное - он должен выполняться. Давайте прочитаем важное замечание на с. 52 учебника.</p> <p>Запомните!Правильно составленный режим дня и его соблюдение — одно из первых условий сохранения здоровья.</p> <p>Нормальные значения компонентов режима дня:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•сон – не менее 8 часов;</li> <li>•активный отдых на воздухе – не менее 1,5 часов;</li> <li>•гигиенические процедуры – до 1 часа;</li> <li>•работа по дому – 1,5 часа;</li> <li>•еда – 1 час;</li> <li>•чтение, телевизор, компьютер (суммарно) – до 1,5 часов;</li> <li>•занятия в школе и дорога в школу – 8 часов;</li> <li>•домашние занятия – до 3,5 часов;</li> <li>•дополнительные занятия – до 1,5 часов.</li> </ul> <p><b>Физкультминутка.</b>  Мы работали отлично,  Отдохнуть не прочь сейчас.  И зарядка к нам привычно  На урок приходит в класс.  Выше руки, выше пятки,  Улыбнитесь веселей.  Вы попрыгайте, ребятки,  Сразу станете бодрей!  Потянулись и вдохнули.  Отдохнули? Отдохнули!</p>	<p>-Открывают учебник на стр.52</p> <p>-Запоминают значения компонентов режима дня.</p>	<p>Работа учебником</p> <p>с</p>
5. Продолжение работы по теме	10 мин	<p>Беседа о здоровом сне – факторе, влияющем на здоровье.</p> <p>-Всем людям и животным на Земле нужен сон, чтобы</p>		



		<p>смотри боевики и криминальные новости, займись занятиями, успокаивающими нервную систему;</p> <p>- не забывай про водные процедуры перед сном и свежий воздух в комнате;</p> <p>- выключи свет, телевизор.</p>		
7.Д/з	1мин	С. 58 – 64 ( <i>учебник</i> ), с. 22 – 23 ( <i>рабочая тетрадь</i> ). Составить режим на выходной день	Записывают в дневник	
8.Подведение итогов урока. Рефлексия	3 мин	<p>-Какие факторы укрепляют здоровье?</p> <p>-Что такое режим дня?</p> <p>-Какие правила составления режима дня вы знаете?</p> <p>Завершая наш урок, хочу прочитать вам строки С.Я.Маршака:</p> <p>«Желаю вам цвести, расти, Копить, крепить здоровье. Оно для дальнего пути – Главнейшее условие. Пусть каждый день и каждый час Вам новое добудет. Пусть добрым будет ум у вас, А сердце умным будет...»</p> <p>-А теперь я попрошу дать себе самооценку по итогам работы на уроке</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Урок полезен, всё понятно.</li> <li>2. Лишь кое-что чуть-чуть неясно.</li> <li>3. Ещё придётся потрудиться.</li> <li>4. Да, трудно всё-таки учиться!</li> </ol>	<p>-Отвечают на вопросы</p> <p>-Выражают свою точку зрения и оценивают деятельность на уроке</p>	Обобщение деятельности, контроль и оценка



**Приложение 6****Конспект урока окружающего мира на тему «О правильном питании» в 4 классе**

УМК «Начальная школа 21 века».

**Тип урока:** открытие новых знаний.

**Цель:** создать условия для ознакомления с понятием здоровый образ жизни; закрепление знаний о режиме дня, обеспечивающим здоровье человека, учить составлять распорядок дня; воспитывать осознание того, что для человека важен здоровый образ жизни.

**Задачи:**

**1)Предметные:**

- 1) содействовать формированию понятия «правильное питание»;
- 2) способствовать формированию умения заботиться о собственном здоровье;
- 3) содействовать формированию умения составлять собственный рацион питания на основе полученных знаний.

Планируемые результаты, способствующие формированию **личностных УУД:**

- 1)формировать мотивацию к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- 2)воспринимать одноклассников как членов своей команды (группы);
- 3) вносить свой вклад в работу для достижения общих результатов;
- 4)быть толерантным к чужим и собственным ошибкам, другому мнению и проявлять готовность к их обсуждению.

**Метапредметные задачи:**

*Регулятивные:*

- 1)совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему;
- 2)после предварительного обсуждения самостоятельно формулировать тему урока и цель урока;

- 3) прогнозировать предстоящую работу;
- 4) оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- 5) сверять свои действия с целью, учиться давать оценку результатов учебной деятельности;

*Коммуникативные:*

- 1) доносить свою позицию до других, высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы, слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения;
- 2) совместно договариваться о правилах общения и поведения в группе и следовать им.

*Познавательные:*

- 1) ориентироваться в своей системе знаний;
- 2) извлекать и перерабатывать информацию для открытия новых знаний;
- 2) перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всего класса, группы.

**Оборудование:** компьютер, проектор, мультимедийная презентация; толковый словарь русского языка; памятка по составлению однодневного меню школьника с указанием наименования блюд, Виноградова Н.Ф. Окружающий мир: 4 класс: Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. – М.: Вентана – Граф, 2013г., Виноградова Н.Ф. Окружающий мир: 4 класс: Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений. – М.: Вентана – Граф, 2013.

### Ход урока

Этапы Урока	Время	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Методы, формы, приемы Деятельности
1. Организационный момент	1 мин	- <i>Громко прозвенел звонок.</i> Начинается урок. Слушаем, запоминаем, Ни минуты не теряем. -Вы готовы слушать и слышать, спрашивать и отвечать? -Сегодня замечательный день.	Приветствие	Психо – эмоциональный настрой

		Мне очень приятно видеть в ваших глазах лучики любознательности.		
П. Актуализация опорных знаний. Постановка цели урока	4 мин	<p>-Предлагаю дополнить девиз нашего урока необходимыми действиями, которые пригодятся для успешной работы на уроке (Используется презентация)</p> <p>Урок мы будем (изучать) Информацию (извлекать) Точку зрения (высказывать)</p> <p>На вопросы (отвечать)</p> <p>И, конечно, без сомнения, Речь при этом (развивать)</p> <p>Позвольте начать урок с отрывка рассказа мальчика Миши «Как я провел вчерашний день».</p> <p>(Используется презентация)</p> <p>Письмо от мальчика Миши.</p> <p>«Вчера у нас были гости. На столе было много вкусного. Я попробовал всё. Сначала съел три салатика, потом бутерброды, голубцы, курочку, котлетки и пюре. Потом пил колу с тортом, ел конфеты-шипучки. Ещё нас всех угостили молочным коктейлем и мороженым. Я чуть не лопнул! У меня стал болеть желудок. Я сразу решил лечь спать...»</p> <p>-Сможет ли выспаться мальчик Миша? И почему?</p> <p>-Какой возникает вопрос? Какова будет тема нашего урока? Чему мы сегодня должны научиться?</p> <p>-Раньше питание было предметом нашего обсуждения? Дети с учителем формулируют тему урока (используется презентация), намечают цель, составляют план</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Узнать о правильном питании, для чего оно необходимо</li> <li>2. Составить рекомендации по правильному питанию</li> <li>3. Составить меню школьника на один день</li> </ol>	<p>-Высказываются свою точку зрения</p> <p>(Слова-подсказки: изучать, отвечать, извлекать, высказывать, развивать)</p> <p>Читают отрывок рассказа</p> <p>Дети высказываются свою точку зрения</p> <p>-О правильном питании в течение дня и почему нужно правильно питаться не говорили</p>	<p>Проблемная ситуация</p> <p>Целеполагание и прогнозирование</p>
3.Изучение нового	15 мин	<p><b>1. Беседа</b></p> <p>-Зачем человеку пища?</p>	Дети высказываются	Проблемная ситуация

материала		<p>- Правильно, продукты питания помогают человеку расти, придают много сил и бодрости, усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями.</p> <p>- Что такое правильное питание или, еще говорят, рациональное питание?</p> <p>-Где можно проверить свои знания?</p> <p><b>2. Работа с учебником.</b></p> <p>-А сейчас сравним наши предположения о рациональном питании с тем, что написано в учебнике. Откройте учебник и прочитайте о рациональном питании (страница 54)</p> <p>-В чем же заключается рациональное питание? Прочитайте вслух.</p> <p><b>3.Работа с толковым словарем.</b></p> <p><b>Рациональное питание</b> - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.</p> <p><b>4.Игра «Раздели по группам»</b></p> <p>рыба, пепси, кефир, фанта, творог, чипсы, жирное мясо, сыр, «Сникерс», морковь, капуста, яблоки, груши, молоко, «Чупа Чупс».</p> <p>-На какие две группы можно разделить данные слова?</p> <p>- А почему вы решили, что они полезные (вредные)?</p> <p><b>Выступление обучающегося, работавшего над проектом «Пепси-кола»</b> (Цель работы: Исследование вредного влияния “Пепси-колы” на организм человека). Один из компонентов пепси - кофеин, который является причиной нарушения деятельности нервной системы. Дети, употребляющие газировку, гораздо хуже спят. Кофеин так же оказывает вредное воздействие на работу</p>	<p>свою точку зрения</p> <p>Формулируют понятие</p> <p>В учебнике или словаре</p> <p>Читают текст учебника</p> <p>Работа с толковым словарем</p> <p>Дети высказываются</p> <p>свою точку зрения</p> <p>Полезные и вредные продукты.</p> <p>Делят слова на две группы.</p> <p>Слушают одноклассника</p>	<p>Работа с учебником</p> <p>Проблемная ситуация</p> <p>Работа со словарем</p> <p>Проектная деятельность</p>
-----------	--	--	--	--

		<p>внутренних органов детского организма, что может привести к развитию серьезных заболеваний.</p> <p>-Как правильно питаться? Какие условия нужно соблюдать?</p> <p>- Чтобы правильно питаться, нужно выполнять три условия: умеренность, разнообразие и режим.</p> <p>- Умеренность – не переедать.</p> <p><b>Режим</b> – питаться в одно и то же время (завтрак дома, второй завтрак в школе, обед, полдник и ужин)</p> <p><b>Разнообразие</b> – это значит есть разнообразную пищу. Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться.</p> <p>Для нормальной деятельности организму требуются так же белки, жиры, углеводы</p> <p>Вспомним, в каких продуктах они содержатся и для чего они нам нужны?</p> <p><b>5. Формулирование вывода</b></p> <p>Для чего нужно правильное питание? Сделайте вывод.</p> <p>Физминутка для глаз (Используется презентация «Движение звездочки») Глазки устали? Давайте отдохнем. Следим глазами за движением звездочки</p>	<p>-Выдвигают и обосновывают гипотезы.</p> <p><b>Формулируют вывод:</b> питаться правильно надо, чтобы:</p> <p>-Предупредить и уменьшить риск заболеваний;</p> <p>-Сохранить здоровье и привлекательную внешность</p> <p>-Оставаться стройными и красивыми</p> <p>Обучающиеся наблюдают за звездочкой, плывущей по небу</p>	<p>Работа с учебником</p> <p>Формулирование вывода</p>
4.Первичное закрепление	10 мин	<p><b>Правильное питание</b> способно подарить нам здоровье, долголетие и красоту. Оно предполагает, что в организм регулярно, в необходимом количестве и оптимальных соотношениях должны поступать многие питательные вещества– <u>белки</u>, <u>углеводы</u>, <u>жиры</u>, <u>вода</u>, <u>минеральные вещества</u> и <u>витамины</u>.</p>	<p>-Определяют компоненты правильного питания</p>	

		<p>Необходимо соблюдать простые правила здорового питания. Составим рекомендации (правила) здорового питания Примерные правила здорового питания</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Следует употреблять разнообразные продукты;</li> <li>2.При каждом приеме пищи необходимо есть любые из перечисленных продуктов: хлеб, крупы, макаронные изделия, рис и картофель.</li> <li>3.Несколько раз в день необходимо есть разнообразные овощи и фрукты</li> <li>4.Следует ежедневно употреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, сыр, йогурт).</li> <li>5.Следует ограничивать потребление сахаров: сладостей, кондитерских изделий и напитков.</li> </ol> <p>-Сверьте свои правила с правилами на слайде А теперь давайте составим однодневное меню обучающегося 4 класса, но прежде повторим правила работы в группе. Правила работы в группе:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.В группе должен быть ответственный</li> <li>2.Работать должен каждый</li> <li>3. Один говорит, другие слушают</li> <li>4. Если не понял, переспроси</li> <li>5. Говори вежливо</li> </ol> <p>Примерное меню:</p> <table border="1" data-bbox="534 1675 968 2042"> <thead> <tr> <th></th> <th>Наименование блюд</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">Завтрак</td> <td>Горячее блюдо</td> </tr> <tr> <td>Чай, кофе, молоко</td> </tr> <tr> <td>Второй завтрак</td> <td>Фрукты</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Обед</td> <td>Салат</td> </tr> <tr> <td>Первое блюдо</td> </tr> </tbody> </table>		Наименование блюд	Завтрак	Горячее блюдо	Чай, кофе, молоко	Второй завтрак	Фрукты	Обед	Салат	Первое блюдо	<p>-В паре составляют правила здорового питания</p> <p>-Проверяют с образцом</p> <p>-Повторяют правила работы в группе</p> <p>- Самостоятельная проектная деятельность в группах. Дети работают с памятками по составлению меню школьника</p>	<p>Работа в паре</p> <p>Работа в группах</p> <p>Проектная деятельность</p>
	Наименование блюд													
Завтрак	Горячее блюдо													
	Чай, кофе, молоко													
Второй завтрак	Фрукты													
Обед	Салат													
	Первое блюдо													

		<table border="1"> <tr> <td></td> <td>Второе блюдо</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Третье блюдо</td> </tr> <tr> <td>Полдник</td> <td>Чай, простокваша, молоко, соки</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Печенье, булочка, хлеб с маслом</td> </tr> <tr> <td>Ужин</td> <td>Горячее блюдо (каша, овощи, творог)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Молоко, чай, кисель</td> </tr> </table>		Второе блюдо		Третье блюдо	Полдник	Чай, простокваша, молоко, соки		Печенье, булочка, хлеб с маслом	Ужин	Горячее блюдо (каша, овощи, творог)		Молоко, чай, кисель		
	Второе блюдо															
	Третье блюдо															
Полдник	Чай, простокваша, молоко, соки															
	Печенье, булочка, хлеб с маслом															
Ужин	Горячее блюдо (каша, овощи, творог)															
	Молоко, чай, кисель															
		<p>-Молодцы, все группы справились! Ребята, какое умение отработывалось при выполнении этого задания?</p> <p>- Питание – это то, что объединяет каждого из нас вне зависимости от пола, возраста, национальности. Что вы можете сказать о традиционной кухне русского, казахского и алтайского народов? Какие полезные вещества она содержит?</p>	<p>-Презентация однодневного меню школьника</p> <p>-Сталкивание разных мнения учеников вопросом о пользе и вреде традиционной кухни</p> <p>-Отвечают на вопросы</p>	Создание проблемной ситуации												
5.Д/з	1мин	<p>Предлагаю задания для домашней работы:</p> <p>-Нарисовать продукты, богатые углеводами, жирами, белками</p> <p>-Подготовить сообщение о важнейших источниках белка (жира, углеводов) в национальной еде (казахов, алтайцев, русских) (по выбору)</p>	<p>Выбирают задание и записывают в дневник</p>	Лично – ориентированный подход												
6.Подведение итогов урока. Рефлексия	3 мин	<p>-Какую цель мы ставили в начале урока?</p> <p>-Удалось ли ее реализовать?</p> <p>-Что нового узнали? На какой вопрос нам нужно найти ответ?</p> <p>-Давайте дадим оценку своей деятельности и деятельности одноклассников на данном уроке.</p> <p>Мысленно положите на правую ладошку знания, с которыми пришли на урок, а на левую те, которые «открыли» на уроке. Объедините их.</p> <p>Давайте похлопаем в ладошки, вы замечательно поработали.</p>	<p>-Отвечают на вопросы</p> <p>-Выражают свою точку зрения и оценивают деятельность на уроке</p>	Обобщение деятельности, контроль и оценка												

**Приложение 7****Конспект урока окружающего мира на тему «Поговорим о вредных привычках» в 4 классе**

**УМК** «Начальная школа 21 века»

**Цель:** создать условия для формирования ответственного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

**1)Предметные:**

1)содействовать формированию у учащихся негативного отношения к курению, алкоголизму, табакокурению, токсикомании;

2)способствовать формированию понятия о последствиях употребления психоактивных веществ;

3) способствовать воспитанию умения прогнозировать результаты своего выбора.

Планируемые результаты, способствующие формированию **личностных УУД:**

1)формирование мотивационной основы учебной деятельности;

2)формирование учебно-познавательных мотивов обучения.

**Метапредметные задачи:**

*Регулятивные:*

1)определять цель учебной деятельности самостоятельно;

2)проявлять инициативу при ответе на вопросы, при выполнении заданий.

*Коммуникативные:*

1)оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;

2)использовать различные речевые средства для передачи своего впечатления.

*Познавательные:*





		<p>- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?</p> <p>- Какие элементы входят в здоровый образ жизни?</p> <p>-Ребята вы догадались, о чем мы сегодня будем говорить?</p> <p>- Верно, и сегодня на уроке мы сделаем ещё один шаг по направлению к здоровому образу жизни.</p> <p>-Какие задачи мы должны достичь к концу урока?</p>	<p>не сможет отдать свои силы на преодоление жизненных задач</p> <p>-Необходимо вести здоровый образ жизни</p> <p>-Двигательная активность, рациональное питание, соблюдение режима дня, личная гигиена, правила закаливания, психическая и эмоциональная устойчивость</p> <p>-О здоровье</p>	
<p>III. Актуализация опорных знаний</p>	25 мин	<p>Девизом нашего урока станут слова: <b>Я умею думать, умею рассуждать, Что полезно для здоровья буду выбирать.</b></p> <p>-Скажите, пожалуйста, что, по вашему мнению, подразумевается под термином привычка?</p> <p><b>Привычка</b> – действие, которое со временем становится автоматическим, неосознанным. Формирование многих привычек начинается в раннем детстве, причем большую роль играет подражание старшим.</p> <p>- Следует различать полезные привычки и вредные привычки.</p> <p>- Посмотрим, умеете ли вы различать полезные и вредные привычки.</p> <p><i>(по классу на стенах –</i></p>	<p>Рассуждения детей</p>	<p>Проблемно – поисковый метод</p> <p>Работа с таблицами</p>

	<p><i>таблички с привычками в хаотичном порядке)</i></p> <p>- Соберем полезные привычки в 1 колонку, а вредные – во 2 колонку?</p> <p><b>Полезные:</b></p> <p><b>Вредные:</b></p> <p><b>Курение</b></p> <p><b>Занятие спортом</b></p> <p><b>Зарядка</b></p> <p><b>Алкоголь</b></p> <p><b>Наркотики</b></p> <p><b>Телевидеомания</b></p> <p><b>Компьютеромания</b></p> <p><b>Азартные игры</b></p> <p><b>Правильное питание</b></p> <p><b>Аккуратность</b></p> <p><b>Сквернословие</b></p> <p><b>Режим дня</b></p> <p><b>Чтение книг</b></p> <p>-Молодцы, вы справились с этим заданием.</p> <p>- Когда я шла на работу, мне по дороге встретился человек. Отгадайте, чей это портрет?</p> <p><i>Бледный, изможденный, небритый, качается, ругается, под глазом синяк, одет неопрятно.</i></p> <p>-Вам понравилось описание этого человека?</p> <p>-Кто виноват в том, что он так выглядит?</p> <p>-Этот человек, взрослый или ребёнок?</p> <p>-Почему, чаще у взрослых больше таких вредных привычек, чем у детей?</p> <p><b>Курение</b></p> <p>Откройте страницу 72 в учебнике, и прочтите, что там написано о курении.</p> <p>Беседа по выявлению осмысленности чтения:</p> <p>1.Сколько видов вредных веществ содержится в сигаретном дыме?</p> <p>2.Какое из них самое вредное?</p> <p>3.Как никотин влияет на организм?</p> <p>Рассмотрите рисунки лёгких 2</p>	<p>-Дети ходят по классу, снимают со стен карточки и вывешивают их на доску</p> <p>-Это портрет алкоголика</p> <p>-Рассуждения детей</p> <p>-Открывают с.72 в учебнике и читают</p> <p>-Отвечают на вопросы</p>	<p>Работа с учебником</p> <p>Беседа</p>
--	--	---	---

	<p>людей.          -Как вы понимаете выражение: «Капля никотина убивает лошадь»?          Вывод: Курение опасно для здоровья.          Выступает ученик с проектом о вреде курения.  <b>Алкоголизм</b>          На с. 73 прочитайте о второй вредной привычке.          Беседа по выявлению осмысленности чтения:          1. На сколько лет сокращает алкоголь жизнь человека?          2. Как алкоголь влияет на организм?          3. Как называли алкоголь в древние времена?          Найдите в тексте и зачитайте, как говорят в народе про алкоголь.          Как вы понимаете это выражение?          Вывод: Алкоголь опасен для здоровья.          Выступает ученик с проектом о вреде алкоголя.  <b>Наркомания</b>          О третьей вредной привычке вы узнаете из учебника с. 74          Беседа по выявлению первичного восприятия:          1. Как переводится с греческого языка слово «наркотик» зачитайте.          2. Как влияют наркотики на организм.          3. Какова средняя продолжительность жизни наркомана?          Вывод: наркотики вредны для здоровья.          Выступает ученик с проектом о вреде наркотиков.          -Какие же вредные привычки являются самыми опасными для организма?          -Чем похожи алкоголь, наркотики, табак, токсикомания?          Заполните таблицу:</p>	<p>-Внимательно слушают одноклассника           -Отвечают на вопросы           -Внимательно слушают одноклассника           -Отвечают на вопросы           -Внимательно слушают одноклассника           -Отвечают на вопросы           -Внимательно</p>	<p>Выступление ученика с проектом о вреде курения.           Работа с учебником           Выступление ученика с проектом о вреде алкоголя.           Выступление ученика с проектом о вреде наркомании</p>
--	---	---	--

		<p>Название вредной привычки</p> <p>Какие органы поражает?</p> <p>Какие вызывает болезни?</p> <p>Кто страдает от этой привычки?</p>	слушают учителя	
		<p>-Послушайте стихотворение</p> <p>Ну что ж, мой друг, Решенье за тобой, Ты вправе сам командовать судьбой, Ты согласишься можешь, но отказ, Окажется получше в сотню раз, Ты вправе жизнь свою спасти, Подумай, может, ты на правильном пути, Но если всё – таки успел свернуть, То потрудись себе здоровье ты вернуть.</p> <p><b>Физкультминутка.</b></p> <p>Мы работали отлично, Отдохнуть не прочь сейчас. И зарядка к нам привычно На урок приходит в класс. Выше руки, выше пятки, Улыбнитесь веселей. Вы попрыгайте, ребятки, Сразу станете бодрей! Потянулись и вздохнули. Отдохнули? Отдохнули!</p>		
IV. Применение знаний в жизненных ситуациях	10 мин	<p><b>Работа в группах</b></p> <p>А сейчас поиграем. Ролевая игра:</p> <p>1 группа: Ты в компании друзей и тебе предлагают попробовать выпить пива. Твои действия.</p> <p>2 группа: Вы увидели ученика начальной школы с сигаретой. Проведите профилактическую беседу о вреде курения. Молодцы! Вы прекрасно</p>	<p>-Активно принимают участие в группах</p> <p>Знакомятся с заповедями здоровья</p>	Групповая работа

	<p>справились с заданиями.          -Послушайте стихотворение          Вредным привычкам – нет!          Скажи всем друзьям.          Вредным привычкам – нет!          Скажи себе сам.          Вредные привычки – плохо!          Знай всегда.          Вредные привычки – смерть!          Убьёшь себя.</p> <p>Многие люди, живущие на планете мечтают быть здоровыми и прожить долгую жизнь.</p> <p><b>А сейчас я предлагаю вам «9 заповедей здоровья»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• четкий режим дня;</li> <li>• свежий воздух;</li> <li>• больше смеха;</li> <li>• физическая активность;</li> <li>• правильное питание;</li> <li>• не пить, не курить;</li> <li>• личная гигиена;</li> <li>• любовь к себе и другим;</li> <li>• занятия по душе.</li> </ul> <p>Но некоторые, жители планеты Земля имеют вредные привычки и не хотят от них избавляться.</p> <p><b>Начать легко. Бросить – не тут-то было.</b>  <b>Подумай над этим!</b>          -А сейчас стихотворение прочитает ...          -Некоторые люди считают особым шиком курение, а также употребление алкоголя и наркотиков, однако на самом деле это очень глупо. Никотин, алкоголь и наркотики оказывают разрушительное воздействие на мозг. Искусственно создавая усиленное ощущение возбуждения, расслабления или удовольствия, они тем самым открывают путь к болезненной зависимости: человек либо начинает верить,</p>	<p>Ах, эти вредные привычки,          Не вступайте с ними в стычки          Они ведь вредны для земли          В употреблении людьми.          Они мешают людям жить,          Так, что хочется аж выть.          Сигареты, водка – ни к чему          Ты задай себе вопрос «А зачем и почему?»          А наркотики сейчас Устрашают просто нас.          Ах, эти вредные привычки,          Не вступайте с ними в стычки</p>	
--	--	--	--

		что ему необходим наркотик для хорошего самочувствия, либо сам организм полагает, что требуется для его правильного функционирования. Как избежать этих коварных соблазнов и не попасться им «на крючок»? Просто скажите «НЕТ!».		
V. Домашнее задание	1 мин	Сочинить сказку «Путешествие в страну вредных привычек».	-Записывают в дневник	
VI. Итог урока. Рефлексия	3 мин	- Что полезного и интересного вы узнали на занятии? -Какой можно сделать вывод? -Все цели и задачи на уроке мы достигли? <b>ПРЕДУПРЕЖДЕН! ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН</b> – Ребята! Как же можно так себя травить!? Как же можно так себя не любить!? Вместо вредных привычек можно так интересно жить! Вот «солнце жизни». Его лучи как добрые советы: Запомни, заучи! Спорт Музыка Экскурсии Телепередачи Походы -Оцените свою деятельность на уроке	-Отвечают на вопросы -Выражают свою точку зрения и оценивают деятельность на уроке	Обобщение деятельности, контроль и оценка

**Приложение 8****Конспект урока окружающего мира на тему «Берегите зубы с детства» в 4 классе**

**УМК** «Начальная школа 21 века»

**Цель:** создать условия для формирования потребности следить за здоровьем своих зубов, познакомить с типами зубов, их строением.

**1)Предметные:**

1) содействовать формированию у учащихся практических навыков ухода за зубами;

2)способствовать формированию знаний о последствиях несоблюдения гигиены полости рта;

3) расширить имеющиеся знания о зубах.

Планируемые результаты, способствующие формированию личностных УУД:

1) формирование мотивационной основы учебной деятельности и учебно-познавательных мотивов обучения;

**Метапредметные задачи:***Регулятивные:*

1)определять цель учебной деятельности самостоятельно;

2)проявлять инициативу при ответе на вопросы, при выполнении заданий.

*Коммуникативные:*

1)формировать умение работать в паре, группе;

2) использовать различные речевые средства для передачи своего впечатления.

*Познавательные:*

1) самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала;




2) отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников.

**Оборудование:** учебник «Окружающий мир» Виноградова Н.Ф., Глиманова Г.С., проектор, экран, компьютер, карточки со строением зуба, зубные щётки, зеркала, карточки с названиями типов зубов.


### Ход урока

Этапы урока	Время	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Методы, формы, приемы Деятельности
1.Организа- ционный момент	1 мин	-Подарили друг другу улыбку. Пускай вашей добротой согреются наши сердца. -Чего ждёте от урока?	-Приветствие. -Я жду новых знаний и новых открытий	Психо- эмоциональный настрой
2.Проверка домашнего задания	2 мин	<i>Игра «Верю-не верю».</i> - Я говорю утверждение, а вы, используя светофоры, отображаете мне своё мнение и доказываете свою правоту. -Нужно есть однообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые питательные вещества. -Витамины регулируют процесс усвоения органических веществ, делают организм устойчивым к разным заболеваниям -Нужно стараться есть в разное время, чтобы организм не привыкал к определённому режиму. -В день достаточно принимать пищу 2-3 раза, а особенно плотным должен быть ужин -Молодцы, справились с этим заданием, повторили домашнее задание. -Сегодня на уроке мы продолжим постигать тайны человеческого организма.	-Нет  -Да  -Нет, в одно и тоже время пища лучше усваивается  -Нет	Дети отвечают на вопросы игры
3.Актуализ ция опорных знаний. Поставка	3 мин	- Отгадайте загадку: Красные двери в пещере моей, Белые звери сидят у дверей. И мясо, и хлеб-всю добычу мою-		

целей и задач урока		<p>Я с радостью белым зубам отдаю</p> <p>-Вы, наверное, догадались, какая сегодня будет тема урока?</p> <p>-Верно, сегодня мы поговорим о зубах. А ещё на уроке познакомимся с типами зубов, узнаем о их строении, вспомним правила ухода за зубами.</p> <p>-Какие задачи мы должны достичь к концу этого урока?</p>	<p>-Зубы</p> <p>- Да, скорее всего мы будем говорить о зубах! А я понял, ведь зубы помогают пище попасть в пищевод!</p> <p>-Формулируют задачи</p>	
4.Изучение нового материала	20мин	<p><b>1.Беседа о зубах.</b></p> <p>- Подумайте, для чего человеку нужны зубы?</p> <p>-Давайте проверим, верно вы считаете или нет. Откроем учебники и прочитаем 1 абзац.</p> <p>-Да, ребята сказали правильно. Только я ещё хочу дополнить, чтобы пища проходила свободно надо её долго разжёвывать, а не торопиться глотать.</p> <p>- А кто знает, в каком возрасте появляются первые зубы?</p> <p>-Видите, какие вы наблюдательные и сообразительные. Когда у детей режутся зубы, то им надо давать специальное кольцо, потому что дёсны в этот момент чешутся.</p> <p>-А кто знает, сколько раз у человека вырастают новые зубы?</p>	<p>- Я считаю, что они помогают пережёвывать пищу, которая попадает в рот. А ещё мы ими откусываем пищу, жуём, ведь глотать целыми кусками нельзя, а зубы размельчают её.</p> <p>-У моей сестрёнки недавно появились два зубика, а ей скоро 5 месяцев. А мне мама говорила, что первые зубки у детей вылезают в 4 месяца.</p> <p>-Два раза. Первые зубы называются «молочные», а потом уже</p>	<p>Проблемная ситуация. Дети обдумывают и высказывают свои предположения.</p> <p>Работа с учебником</p>

	<p>-А может из жизненного опыта помните, во сколько лет выпадают молочные зубы?</p> <p>- И здесь вы оказались правы. Тогда ответьте на следующий вопрос.</p> <p>-Чем молочные зубы отличаются от постоянных?</p> <p>- Правильно, рассуждаете, ещё они мельче по размеру. Всего таких зубов 20.</p> <p>- А тогда постоянных зубов сколько?</p> <p>- А вы знаете о том, что есть разновидности зубов?</p> <p>- Может догадаетесь, какую роль выполняет каждый из них? Давайте разбираться вместе.</p> <p>Учитель вешает на доску слово «<b>резцы</b>»</p> <p>Следующее слово возникает на доске «<b>клыки</b>».</p> <p>-У животных клыки хорошо видны, особенно у хищников. У у животных они острые, такие, чтоб можно было порвать мясо на куски.</p> <p>Учитель вывешивает – «<b>коренные зубы</b>».</p> <p>-Молодцы, а сейчас отдохнём.</p> <p><b>Физминутка для глаз</b></p> <p><b>2.Строение зуба.</b></p>  <p>- Давайте послушаем , что нам расскажет про строение зуба Артём.</p>	<p>коренные.</p> <p>- Да, я в школу пришёл, а у меня не было двух зубов! Значит, мне было 6 лет.</p> <p>-Раз постоянные зубы ещё называют коренными, значит, наверное, у них есть корни, а у молочных нет.</p> <p>-У взрослого человека должно быть 32 зуба.</p> <p>-Есть клыки и резцы.</p> <p>-Резцами мы перегрызаем, откусываем пищу, а жевать мы ими не можем.</p> <p>-Клыки помогают откусывать что-то твёрдое, вязкое.</p> <p>-Коренные зубы перетирают пищу до мелких кусочков. Помните, Лена в начале урока сказала, что надо тщательно жевать пищу, чтоб она не застряла в горле. Так вот эту работу выполняют коренные зубы.</p>	<p>Сообщение делает ученик.</p> <p>Работа в парах</p>
--	---	---	---

		<p>Сообщение делает ученик.</p> <p><b>Работа в парах.</b></p> <p>- Для закрепления знаний о строении зуба выполните работу по карточкам. Вставьте в них нужные слова, опираясь на рисунок.</p> <p>Дети работают в парах, а затем проходит проверка: коронка, десна, корень, эмаль, нервы</p> <p><b>Физкультминутка.</b></p> <p>Мы работали отлично, Отдохнуть не прочь сейчас. И зарядка к нам привычно На урок приходит в класс. Выше руки, выше пятки, Улыбнитесь веселей. Вы попрыгайте, ребятки, Сразу станете бодрей! Потянулись и вздохнули. Отдохнули? Отдохнули!</p>		
5.Практическая работа	15 мин	<p><b>Игра «Стоматолог»</b></p> <p>-Посмотрите, кто к нам пришёл на урок. Выходит ребёнок в белом халате, изображая врача-стоматолога. В руках у него зубная щётка и зубная паста.</p> <p>Врач: – Здравствуйте, ребята, я пришла сегодня к вам поговорить о том, как надо следить за своей ротовой полостью. Скажите мне, почему у человека может заболеть зуб?</p> <p>Врач:- Во рту у каждого человека есть бактерии — микроскопические живые существа. Если на зубах остаются частицы пищи, которую мы едим, бактерии начинают приносить нашим зубам большой вред. Они выделяют кислоту, которая разъедает зуб, и образуется дупло. Если врач не залечит дупло, пока оно мало, то дупло будет увеличиваться в размерах и достигнет внутренней части зуба и поэтому зуб начинает болеть.</p>	<p>- Я знаю, что зубы болят у тех, кто много ест сладкого, кто не чистит зубы, не полощет рот, тоже начинают зубы разрушаться.</p>	Метод: игра

	<p>Если вы вовремя не обратитесь к врачу, то это может привести к потере зуба. Как можно чаще посещайте зубного врача, чтобы зубы были здоровыми.</p> <p>-А сейчас я предлагаю в группах обсудить, какие правила ухода за зубами должен соблюдать каждый.</p> <p>Врач: - Ребята, а умеете ли вы правильно чистить зубы? Я хочу вам показать, как это надо делать.</p>  <p><u>1 движение:</u> Сверху вниз выметающими движениями снаружи и изнутри на верхней челюсти и снизу вверх на нижней.</p> <p><u>2 движение:</u> Спиралеобразное движение (или, как говорим, кругообразное).</p> <p><u>3 движение:</u> Чистите жевательную поверхность.</p> <p>Врач:- Молодцы, хорошо получается.</p> <p>- А Женя хочет подарить вам такие слова: Мы чистим зубы дважды в день. И делать это нам не лень. Три минуты щёткой с пастой Чистим зубы все подряд. Чистим сверху, чистим снизу, И снаружи, и внутри. Вычищаем всех бактерий И язык почистили. В промежутках чистим флоссом, Разрешая все вопросы. Рот осталось сполоснуть. Нами выбран верный путь.</p> <p>-Ребята, какое незнакомое слово услышали в стихотворении?</p> <p>Врач:-Флосс - это специальная</p>	<p>Дети совещаются. Затем называют по одному правилу по очереди.</p> <p>Ребята своими зубными щётками повторяют за движениями врача.</p> <p>-Незнакомое слово флосс</p>	<p>Работа в группе</p>
--	---	---	------------------------

		зубная нить для чистки зубов в труднодоступных местах. Врач демонстрирует специальную зубную нить.	-Дети рассматривают флосс	
6.Д/з	1 мин	-Подготовить плакат на тему: «Бережем зубы»		По желанию работа в паре
7.Подведение итогов.Рефлексия	3 мин	- Давайте подведём итог нашему уроку. Чем вы сегодня занимались? -Что было для вас интересно? -Какие правила ухода за зубами вы знаете?	Выражают свою точку зрения и оценивают деятельность на уроке -Я научился правильно чистить зубы, узнал, из чего состоят наши зубы.	Обобщение деятельности, контроль и оценка

**Сообщение ученика:** Зубы — самые твёрдые части нашего организма.

Та часть, которая находится над десной называется коронка. Сверху зуб покрыт эмалью: твёрдым, гладким, блестящим веществом. Под эмалью скрывается дентин - основное вещество, из которого состоит зуб. Ещё глубже располагается пульпа - мягкая ткань, богатая кровеносными сосудами и нервами. Через сосуды в зуб попадают питательные вещества и микроэлементы. Хотя зуб выглядит полированным камешком, но он живой и требует питания. А благодаря нервам зубы достаточно чувствительны. У всех зубов есть корни, уходящие глубоко в кость челюсти. Эти корни закрепляют зубы, чтобы они не шатались и не выпадали. Каждый зуб расположен в зубной ячейке - специальном углублении в челюсти. В эту ячейку уходят корни. Основание зуба со всех сторон окружено десной.

#### **Примерные варианты правил по уходу за зубами:**

1. Не ковыряйте в зубах металлическими предметами. В аптеках продаются специальные зубочистки.
2. Не откусывайте нитки, проволоку зубами.
3. Сразу после холодной пищи не берите горячую и наоборот. От этого на зубах могут образоваться трещины.
4. Поменьше ешьте сладостей, а больше фруктов и овощей.

5. Ни в коем случае нельзя курить. От табачного дыма зубы становятся неприятного жёлтого цвета.
6. Не реже двух раз в год показывайте свои зубы врачу.
7. Обязательно нужно чистить зубы не менее двух раз в день: утром и вечером после еды не менее трёх минут. Никогда не чистите зубы чужой щёткой. У каждого члена семьи должна быть индивидуальная щётка.