Министерство образования Российской Федерации

Курский Государственный Университет

Специальность: 050706(031000)

Факультет педагогики и методики начального образования

Кафедра педагогики начального образования

Выпускная квалификационная работа на тему:

«Формирование здорового образа жизни младших школьников»

Студентка 3 курса

Зиборова Марина Витальевна

Научный руководитель

доктор педагогических наук,

доцент

Шуменко Валентина Павловна

Курск, 2008 г

Содержание

[Введение](#_Toc254441737)

[Глава I. Проблема формирования потребности в ЗОЖ в современной научной литературе](#_Toc254441738)

[1.1 Сущность понятий «Здоровье», «Образ жизни», «ЗОЖ»](#_Toc254441739)

[1.2 Особенности процесса формирования представлений младших школьников в ЗОЖ](#_Toc254441740)

[Глава II. Создание условий для формирования представлений о ЗОЖ младших школьников](#_Toc254441741)

[2.1. Характеристика уровня сформированности представлений младших школьников о ЗОЖ](#_Toc254441742)

[2.2. Способы включения младших школьников в деятельность по формированию представлений ЗОЖ](#_Toc254441743)

[2.3. Анализ эффективности деятельности учителя и учащихся по формированию представлений о здоровом образе жизни](#_Toc254441744)

[Заключение](#_Toc254441745)

[Библиографический список](#_Toc254441746)

[Приложение 1](#_Toc254441747)

[Приложение 2](#_Toc254441748)

[Приложение 3](#_Toc254441749)

[Приложение 4](#_Toc254441750)

[Приложение 5](#_Toc254441751)

[Приложение 6](#_Toc254441752)

[Приложение 7](#_Toc254441753)

[Приложение 8](#_Toc254441754)

[Приложение 9](#_Toc254441755)

[Приложение 10](#_Toc254441756)

[Приложение 11](#_Toc254441757)

## Введение

Человек – высший продукт земной природы.

Человек – сложнейшая и тончайшая система.

Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным.

И.П. Павлов

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. По данным Министерства образования Российской Федерации за 2004 г., 87 % учащихся нуждаются в специальной поддержке. До 60 – 70 % учащихся к выпускному классу имеют нарушенную структуру зрения, 30 % - хронические заболевания, 60 % - нарушенную осанку. Исходя из этого, становится ясно, что проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, большую помощь в этом вопросе может оказать валеологическая служба. Фундаментом валеологии – науки о здоровье является знание нормальной физиологии и прежде всего физиологии здорового ребенка, возрастную психологию, что позволяет формировать, сохранять, укреплять здоровье человека, гармонично развивать личность.

Следовательно, в вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, валеологи, социальные педагоги и другие специалисты.

При этом должна быть преемственность валеологической педагогики, начиная с родителей, далее учителей и т.д. Основной задачей валеологической службы должно стать воспитание у населения потребности быть здоровым, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье здоровья.

Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации – воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами.

Школа же сегодня должна и может стать важнейшим звеном социализации подрастающего поколения. Через школу проходит все население, и на данном этапе социализации личности формируется как индивидуальное здоровье, так и здоровье всего общества.

Современная школа сместила акценты расширить образовательное поле в ущерб воспитанию и здоровью, тем самым создав условия, не только разрушающие, но и формирующие пороки. В результате общество имеет больное поколение. По данным специалистов, около 90 % детей имеют отклонения в физическом и психическом здоровье; 30-35 % детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания; за годы обучения в школе в пять раз возрастает число нарушений зрения и осанки, в четыре раза увеличивается количество нарушения психического здоровья, в три раза увеличивается число детей с заболеваниями органов пищеварения; до 80 % юношей призывного возраста по медицинским критериям не готовы в службе в Вооруженных Силах.

Решение этой проблемы тем более необходимо, что напряжение педагогического процесса продолжается длительное время (исторический отрезок) и приводит к хроническому истощению жизненных сил всех субъектов этих систем, влияющих в конечном итоге на состояние национального здоровья.

В России валеологии в последние годы уделяется много внимания, как в научной литературе, так и в работе различных съездов, конференций и форумов, посвященных оздоровлению населения; в школах вводится учебный предмет «Валеология», в ряде регионов страны в штатном расписании школ предусмотрена должность «педагог-валеолог-организатор»

Необходимо совместными усилиями родителей, педагогов, специалистов имеющих подготовку по основам валеологии формировать у детей понятие здорового образа жизни, воспитывать соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать эффективности мер социальной защиты здоровья детей.

Отсюда вытекают проблема формирования здорового образа жизни младших школьников. Поэтому тему нашего исследования мы избрали «Педагогические условия формирования здорового образа жизни младших школьников».

Объектом исследования является процесс формирования представлений младших школьников о здоровом образе жизни.

Предметом исследования является способы формирования представлений младших школьников о здоровом образе жизни.

Целью нашего исследования является создание условий способствующих эффективности процесса представлений младших школьников о здоровом образе жизни.

Достижение цели осуществляется через решение следующих задач:

1. проанализировать современную научную литературу с целью выявления сущности проблемы формирования здорового образа жизни;
2. определить уровень представлений младших школьников в здоровом образе жизни;
3. выявить динамику представлений младших школьников о здоровом образе жизни.

Гипотеза:

- Если деятельность учителя и учащихся по формированию представлений о здоровом образе жизни будет носить целенаправленный, систематический и целостный характер на основе учета межпредметных связей;

- Если учитель своей деятельностью будет способствовать формированию интереса младших школьников к собственному здоровью, глубокому осознанию пагубности влияния вредных привычек на качество собственной жизни;

- Если знания и умения учащихся будут способствовать их творческой реализации отвечающей позиции субъекта своей жизнедеятельности в соответствии с принципами здорового образа жизни.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы был использован комплекс методов исследования.

Методы исследования:

* изучение и теоретический анализ литературы и педагогического опыта с целью выявления сущности данной проблемы;
* педагогическое наблюдение, анкетирование, метод беседы с целью определения уровня сформированности представлений младших школьников о ЗОЖ;
* анализ рисунков и сочинений детей с целью выявления отношения детей к своему здоровью и их готовности к ЗОЖ;
* метод словесных описаний с целью изучения самостоятельной деятельности детей по сохранению собственного здоровья.

База исследования: 4 класс Нижнегуровской основной общеобразовательной школы

Сроки исследования: 2007-2008 гг.

Исследование имеет следующую структуру: введение, две главы, заключение, список литературы, приложение. Во введении рассматривается актуальность проблемы на современном этапе развития общества. В первой главе раскрывается сущность понятий «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни», проблемы здоровья в образовательном аспекте, описание особенностей компонентов ЗОЖ в младшем школьном возрасте.

Во второй главе речь идет о динамике процесса формирования ЗОЖ младших школьников. В заключении сделан вывод об эффективных условиях, способствующих формированию ЗОЖ младших школьников и воспитанию у них потребности к самосовершенствованию и укреплению своего здоровья.

## Глава I. Проблема формирования потребности в ЗОЖ в современной научной литературе

## 1.1 Сущность понятий «Здоровье», «Образ жизни», «ЗОЖ»

Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма.

Великий русский ученый М.В.Ломоносов, в 18 веке написал обращение “О сохранении и размножении российского народа”, в котором предлагал меры по сохранению и увеличению населения для хозяйственной и политической жизни страны, представил социально-экономическую программу. Он пишет: “Начало сего полагаю самым главным делом: сохранением и размножением народа, в чем состоит величество, могущество и богатство всего государства”. В обращении он поставил цель-улучшение быта народа, его благосостояния путем распространения культуры, научных и медицинских знаний “Кроме сего впадает великое множество людей в разные болезни, об излечении коих весьма еще мало порядочных есть учреждений…” Ломоносов предлагает: “требуется по всем городам довольное число докторов, лекарей и аптек, для изучения докторства послать российских студентов в иностранные университеты и внутри государства дать производить достойных в доктора”[[1]](#footnote-1).

Большое значение Ломоносов придавал анализу факторов развития и формирования личности молодого человека. Он показал роль наследственности в появлении многочисленного здорового поколения русских людей. Также раскрыл влияние среды, окружения на личность и обратился к проблеме нравственного, полового воспитания молодого и взрослого населения, на создание крепкой, счастливой семьи основанной на любви и уважении “Где любви нет, не надежно и плодородие”, включение молодых людей в трудовую деятельность.

М.В.Ломоносов обратился к исследованию проблем человека с позиции психологии, физиологии, педагогики в их совокупности. Именно такой подход, по его мнению, позволял получать объективные данные о человеке, которые необходимо знать педагогам. Работа “О сохранении и размножении российского народа”, работы о проблемах воспитания юношества позволяют считать М.Ломоносова первым русским валеологом, изучавшим проблему человека в медико-педагогической совокупности.

Ученые С.П.Боткин, П.Ф.Лесгафт заложили основы современной нам валеологии.

С.С.Боткин видел здоровье человека, прежде всего как функцию приспособления и эволюции, функцию воспроизводства, продолжения рода и гарантию здоровья потомства. Нарушение, недостаточность этой функции он рассматривает как важнейшую основу патологии.[[2]](#footnote-2)

В.М.Бехтерев много сил отдал в борьбе за оздоровление общества. С охраной здоровья населения, улучшения условий его жизни, повышением благосостояния, ростом культуры он связал перспективы развития личности и общества. Особое внимание он уделяет сохранению и укреплению детского здоровья. Статья “Охрана детского здоровья” отражает комплексную программу решения указанной задачи, включающую систему гигиенических, медико-биологических, социальных и психологических мероприятий. Проблемы физического и психического здоровья человека рассматривались Бехтеревым в контексте осуществляемой им антиалкогольной компании. Он один из тех, кто активно боролся против “алкогольного змия”.

Проблема здоровья также интересовала многих педагогов.

В.А.Сухомлинский утверждал, 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”.

Конец 20 века характеризуется, в частности, ростом заболеваемости и смертности населения на фоне высоких достижений медицины, совершенства технических средств диагностики и лечения болезней. Современный этап развития нашего общества связан с демографическим кризисом, снижением продолжительности жизни, снижением психического состояния здоровья населения страны, что вызывает обеспокоенность многих ученых и специалистов.[[3]](#footnote-3) Но, учитывая традиционную направленность действующей системы здравоохранения на выявление, определение и “устранение” болезней, усилившуюся в связи с прогрессирующей социально-экономической деструкцией общества, становится ясным, что медицина сегодняшнего дня и обозримого будущего не сможет существенно влиять на сохранение здоровья человека. Этот факт обосновывает необходимость поиска более эффективных способов и средств сохранения и развития здоровья.

Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но, по данным ВОЗ он лишь на 10-15 % связан с последним фактором, на 15-20 % обусловлен генетическими факторами, на 25 % его определяют экологические условия и на 50-55 % - условия и образ жизни человека. Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением. Вместе с тем современный человек в большинстве случаев перекладывает ответственность за свое здоровье на врачей. Он фактически равнодушен по отношению к себе, не отвечает за силы и здоровье своего организма, и наряду с этим не старается исследовать и понимать свою душу. В действительности человек занят не заботой о собственном здоровье, а лечением болезней, что и приводит к наблюдающемуся в настоящее время увяданию здоровья на фоне значительных успехов медицины. В действительности же, укрепление и творение здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека.

Не оправдано видение причин нездоровья лишь в плохом питании, загрязнении среды обитания и отсутствии надлежащей медицинской помощи. Гораздо большее значение для глобального нездоровья человечества имеет прогресс цивилизации, способствовавший “освобождению” человека от усилий над собой, что привело к разрушению защитных сил организма. Первостепенной задачей для повышения уровня здоровья должно стать не развитие медицины, а сознательная, целенаправленная работа самого человека по восстановлению и развитию жизненных ресурсов, по принятию на себя ответственности за собственное здоровье, когда здоровый образ жизни становится потребностью. “Быть здоровым - это естественное стремление человека”, - пишет К. В. Динейка, рассматривая в качестве главной задачи, стоящей перед человеком в отношении его здоровья, не лечение болезней, а творение здоровья.[[4]](#footnote-4)

Первым шагом в этом направлении может служить выяснение представлений о здоровом образе жизни в современном обществе с целью дальнейшей их корректировки, а также формирования новых представлений и установок на здоровье, здоровый образ жизни и болезнь. В первую очередь это имеет значение для молодого поколения, так как его здоровье - это общественное здоровье через 10 - 30 лет.

Во все времена у всех народов мира непреходящей ценностью человека и общества являлось и является физическое и психическое здоровье. Еще в древности оно понималось врачами и философами как главное условие свободной деятельности человека, его совершенства.

Но, несмотря на большую ценность, придаваемую здоровью, понятие “здоровье” с давних пор не имело конкретного научного определения. И в настоящее время существуют разные подходы к его определению. При этом большинство авторов: философов, медиков, психологов (Ю.А. Александровский, 1976; В.Х. Василенко, 1985; В.П. Казначеев, 1975; В.В. Николаева, 1991; В.М. Воробьев, 1995) в отношении этого явления согласны друг с другом лишь в одном, что сейчас отсутствует единое, общепринятое, научно обоснованное понятие “здоровье индивида”.[[5]](#footnote-5)

Самое раннее из определений здоровья — определение Алкмеона, имеет своих сторонников вплоть до сегодняшнего дня: "Здоровье есть гармония противоположно направленных сил". Цицерон охарактеризовал здоровье как правильное соотношение различных душевных состояний. Стоики и эпикурейцы ценили здоровье превыше всего, противопоставляя его энтузиазму, стремлению ко всему неумеренному и опасному. Эпикурейцы считали, что здоровье — это полное довольство при условии полного удовлетворения всех потребностей. Согласно К.Ясперсу, психиатры рассматривают здоровье как способность реализовать "естественный врожденный потенциал человеческого призвания". Существует и другие формулировки: здоровье — обретение человеком своей самости, "реализация Я", полноценная и гармоничная включенность в сообщество людей.[[6]](#footnote-6) К. Роджерс также воспринимает здорового человека как подвижного, открытого, а не постоянно использующего защитные реакции, независимого от внешних влияний и опирающегося на себя. Оптимально актуализируясь, такой человек постоянно живет в каждый новый момент жизни. Этот человек подвижен и хорошо приспосабливается к меняющимся условиям, терпим к другим, эмоционален и рефлексивен.

Ф. Перлз рассматривает человека как единое целое, считая, что психическое здоровье связано со зрелостью личности, проявляющейся в способности к осознанию собственных потребностей, конструктивному поведению, здоровой адаптивности и умению принимать ответственность за самого себя. Зрелая и здоровая личность аутентична, спонтанна и внутренне свободна.

З.Фрейд считал, что психологически здоровый человек — это тот, кто способен согласовать принцип удовольствия с принципом реальности. По К.Г.Юнгу здоровым может быть человек, ассимилировавший содержание своего бессознательного и свободный от захвата каким-либо архетипом. С точки В. Райха невротические и психосоматические нарушения трактуются как следствие застоя биологической энергии. Следовательно, здоровое состояние характеризуется свободным протеканием энергии.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения определение понятия здоровье: “…состояние полного, физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

По мнению С.В.Попова “Если вдуматься в это определение, то можно сделать вывод, что абсолютное здоровье является абстракцией и кроме того, что это определение изначально исключает людей, имеющих какие-либо (врожденные или приобретенные) физические дефекты, даже в стадии компенсации”.[[7]](#footnote-7)

В 1968 году ВОЗ приняла следующую формулировку: “Здоровье - свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и дефектов. Здоровье бывает физическим, психическим и нравственным».

Г.Л. Билич, Л.В. Назарова взяв за основу определение Всемирной Организации Здравоохранения, считают необходимым и оправданным добавить два фактора. Итак, «здоровье – это состояние полного, физического, душевного и социального благополучия и способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней и окружающей среды и естественному процессу сохранения, а также отсутствие болезней и физических дефектов».

В Большой медицинской энциклопедии здоровье трактуется как состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешенны с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения. В то же время на протяжении своего развития меняет формы взаимодействия с условиями окружающей среды, при этом меняется не столько среда, сколько сам организм.

Академик Н.М.Амосов полагает, что «здоровье организма определяется количеством его, которое можно оценить максимальной продолжительностью органов при сохранении качественных пределов их функций».[[8]](#footnote-8) В.П.Казначеев трактует здоровье как «процесс (динамическое состояние) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни».

Прав академик Ю.П.Лисицын, что «здоровье человека не может сводиться лишь к констатации отсутствия болезней, недомогания, дискомфорта, оно – состояние, которое позволяет человеку вести неестественную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего трудовые, вести здоровый образ жизни, то есть испытывать душевное, физическое и социальное благополучие».

И.И. Брехман, основоположник науки о здоровье – валеологии, определяет здоровье как «способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации.[[9]](#footnote-9)

А.Я. Иванюшкин предлагает 3 уровня для описания ценности здоровья: 1) биологический - изначальное здоровье предполагает совершенство саморегуляции организма, гармонию физиологических процессов и, как следствие, минимум адаптации; 2) социальный - здоровье является мерой социальной активности, деятельного отношения человека к миру; 3) личностный, психологический - здоровье есть не отсутствие болезни, а скорее отрицание ее, в смысле преодоления. Здоровье в этом случае выступает не только как состояние организма, но как “стратегия жизни человека”.[[10]](#footnote-10)

Итак, здоровье рассматривается как интегративная характеристика личности, охватывающая как её внутренний мир, так и всё своеобразие взаимоотношений с окружением и включающая в себя физический, психический, социальный и духовный аспекты; как состояние равновесия, баланса между адаптационными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями среды. Причем, его не следует рассматривать как самоцель; оно является лишь средством для наиболее полной реализации жизненного потенциала человека.

Таким образом, из приведенных определений видно, что понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Один из основателей валеологии Т.Ф. Акбашев называет здоровье характеристикой запаса жизненных сил человека, которая задается природой и реализуется или не реализуется человеком.[[11]](#footnote-11)

При определении понятия “здоровье” часто возникает вопрос о его норме. При этом, само понятие нормы является дискуссионным. Так, в статье “норма”, опубликованной во втором издании БМЭ, этот феномен рассматривается как условное обозначение равновесия организма человека, отдельных его органов и функций в условиях внешней среды. Тогда здоровье определяется как равновесие организма и его среды, а болезнь - как нарушение равновесия со средой.

В настоящее время принято выделить несколько компонентов (видов) здоровья:

1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.
2. Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.
3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, в также возможностями их удовлетворения.
4. Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Признаками здоровья являются:

* специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;
* показатели роста и развития;
* функциональное состояние и резервные возможности организма;
* наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;
* уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Согласно заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100 %,то состояние здоровья лишь на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20 % - от наследственных факторов, на 20 % - от состояния окружающей среды. А остальные 50 % зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Существуют разные подходы к определению понятия “образ жизни”.

Так, ряд авторов полагают, что образ жизни - это биосоциальная категория, определяющая тип жизнедеятельности в духовной и материальной сферах жизни человека.[[12]](#footnote-12) Согласно Ю. П. Лисицыну, “образ жизни - определенный, исторически обусловленный тип, вид жизнедеятельности или определенный способ деятельности в материальной и нематериальной (духовной) сферах жизнедеятельности людей”.[[13]](#footnote-13) В данном случае образ жизни понимается как категория, отражающая наиболее общие и типичные способы материальной и духовной жизнедеятельности людей, взятых в единстве с природными и социальными условиями.

В другом подходе понятие образ жизни рассматривается как интегральный способ бытия индивида во внешнем и внутреннем мире, как “система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды”, где система взаимоотношений человека с самим собой представляет собой сложнейший комплекс действий и переживаний, наличие полезных привычек, укрепляющих природный ресурс здоровья, отсутствие вредных, разрушающих его.

Большинство западных исследователей определяют образ жизни как “широкую категорию, включающую индивидуальные формы поведения, активность и реализацию своих возможностей в труде, повседневной жизни и культурных обычаях, свойственных тому или иному социально-экономическому укладу”.[[14]](#footnote-14)

А. М. Изуткин и Г. Ц. Царегородцев структуру образа жизни представляют в виде следующих элементов: “1) преобразовательная деятельность, направленная на изменение природы, общества и самого человека; 2) способы удовлетворения материальных и духовных потребностей; 3) формы участия людей в общественно политической деятельности и в управлении государством; 4) познавательная деятельность на уровне теоретического, эмпирического и ценностно-ориентированного знания; 5) коммуникативная деятельность, включающая общение между людьми в обществе и его подсистемах (народ, класс, семья и др.); 6) медико-педагогическая деятельность, направленная на физическое и духовное развитие человека”. Ю. П. Лисицын, Н. В. Полунина, Е. Н. Савельева и др. предлагают такие составные части (аспекты) образа жизни, как производственная, общественно-политическая, внетрудовая, медицинская активность [38, с. 95].[[15]](#footnote-15) Другие авторы в понятие образ жизни включают трудовую деятельность человека, социальную, психоинтеллектуальную, двигательную активность, общение и бытовые взаимоотношения, привычки, режим, ритм, темп жизни, особенности работы, отдыха и общения.

Ю. П. Лисицын, опираясь на классификации образа жизни И.В. Бестужева-Лады и других отечественных социологов и философов, выделяет в образе жизни четыре категории: “... экономическую - ”уровень жизни”, социологическую - “качество жизни”, социально-психологическую - “стиль жизни” и социально-экономическую - “уклад жизни”.[[16]](#footnote-16) Уровень жизни или уровень благосостояния характеризует размер, а также структуру материальных и духовных потребностей, таким образом количественную, поддающуюся измерению сторону условий жизни. Под укладом жизни понимается порядок общественной жизни, быта, культуры, в рамках которого происходит жизнедеятельность людей. Стиль жизни относится к индивидуальным особенностям поведения как одного из проявлений жизнедеятельности. Качество же жизни является оценкой качественной стороны условий жизни; это - показатель уровня комфорта, удовлетворенность работой, общением и т.п. Согласно Ю. П. Лисицыну, здоровье человека во многом зависит от стиля и уклада жизни.

Образ жизни – тип жизнедеятельности людей обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Если их организация и содержание способствуют укреплению здоровья, то есть основание говорить о реализации здорового образа жизни, который можно рассматривать как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие индивида с окружающей средой.

По определению К.Маркса «Болезнь есть жизнь, стесненная в своей свободе, тогда как здоровый образ жизни, направленный на предупреждение возникновения какого-либо заболевания обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей индивида, способствует формированию активной жизненной позиции и является необходимым условием воспитания гармонически развитой личности».

Мы считаем прав, говоря об образе жизни С.В.Попов, что следует помнить о том, что хотя он в значительной степени обусловлен социально-экономическими условиями, в то же время во многом зависит от мотивов деятельности конкретного человека, от особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей. Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.[[17]](#footnote-17)

Уровень жизни – это в первую очередь экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека. Под качеством жизни понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социальная категория). Стиль жизни характеризует поведенческие особенности жизни человека, то есть определенный стандарт под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).

Здоровье человека будет в первую очередь зависеть от стиля жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитете) и личностными наклонностями (образ).

Поведение человека направлено на удовлетворение потребностей. При более или менее одинаковом уровне потребностей, характерном для данного общества, каждая личность характеризуется своим, индивидуальным способом их удовлетворения, поэтому поведение людей разное и зависит в первую очередь от воспитания.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни; это понятие положено в основу валеологии. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Представления о здоровом образе жизни встречаются и в античной философии. Мыслители античного периода пытаются выделить в данном явлении специфические элементы. Так, например, Гиппократ в трактате “О здоровом образе жизни” рассматривает данный феномен как некую гармонию, к которой следует стремиться путем соблюдения целого ряда профилактических мероприятий. Он акцентирует внимание в основном на физическом здоровье человека. Демокрит в большей мере описывает духовное здоровье, представляющее собой “благое состояние духа”, при котором душа пребывает в спокойствии и равновесии, не волнуемая никакими страстями, страхами и другими переживаниями.

В западной и русской науке проблему здорового образа жизни затрагивали такие врачи и мыслители как Ф. Бэкон, Б. Спиноза, Х. Де Руа, Ж. Ламетри, П. Ж Ж. Кабанис, М. Ломоносов, А. Радищев.[[18]](#footnote-18)

Б.Н.Чумаков охарактеризует здоровый образ жизни, как «активная деятельность людей, направленная, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом должно учитываться то, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями».[[19]](#footnote-19)

С.В. Попов выделяет биологические и социальные принципы ЗОЖ. Биологические принципы характеризуются следующим: образ жизни должен быть возрастным, обеспечен энергетически, укрепляющим, ритмичным, аскетичным.

Социальные принципы предъявляют к образу жизни следующие требования: он должен быть эстетичным, нравственным волевым, самоограничительным.

Однако образ жизни людей не может быть одинаковым, так как все мы исходно различны. Известно, что здоровым считается такой образ жизни, который приводит человека к оптимальным продолжительности и качеству жизни. Это возможно только тогда, когда человек действительно заинтересован в своем здоровье и способен им управлять.

Для сохранения и восстановления здоровья недостаточно пассивного ожидания, когда природа организма раньше или позже сделает свое дело. Человеку самому необходимо совершать определенную работу в данном направлении. Но, к сожалению, большинством людей ценность здоровья осознается только тогда, когда возникает серьезная угроза для здоровья или оно в значительной степени утрачено, вследствие чего возникает мотивация вылечить болезнь, вернуть здоровье. А вот положительной мотивации к совершенствованию здоровья у здоровых людей явно недостаточно. И. И. Брехман выделяет две возможные причины этого: человек не осознает своего здоровья, не знает величины его резервов и заботу о нем откладывает на потом, к выходу на пенсию или на случай болезни.[[20]](#footnote-20) Вместе с тем, здоровый человек может и должен ориентироваться в своем образе жизни на положительный опыт старшего поколения и на отрицательный - больных людей. Однако, такой подход действует далеко не на всех и с недостаточной силой. Очень многие люди своим образом и поведением не то, что способствуют здоровью, а разрушают его.

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. И выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как и индивидуального, так и общественного здоровья.

Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

## 1.2 Особенности процесса формирования представлений младших школьников в ЗОЖ

В валеопсихологии, т.е. психологии здоровья, развивающейся на стыке валеологии и психологии, предполагается целеустремленная последовательная работа по возвращению человека к самому себе, освоению человеком своего тела, души, духа, разума, развитию "внутреннего наблюдателя" (умение слышать, видеть, чувствовать себя). Чтобы понять и принять себя необходимо "прикоснуться", обратить внимание на свой внутренний мир.

Познавая себя, прислушиваясь к себе, мы уже становимся на путь творения здоровья. Для этого необходимо осознание личной ответственности за жизнь и в частности, за здоровье. Тысячелетиями человек отдавал свое тело в руки врачей, и постепенно оно перестало быть предметом его личной заботы. Человек перестал отвечать за силы и здоровье своего тела и души. В результате этого “душа человека — потемки”. И единственный путь освобождения сознания от иллюзий и навязанных схем жизни - это наш собственный опыт.

В законе РФ «Об образовании» (ст. 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 ст. 51 «Охрана здоровья обучающихся, воспитанников» определено, что образовательные учреждения создают условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников. Учебная нагрузка, режим занятий обучающихся, воспитанников определяется уставом образовательного учреждения на основе рекомендаций, согласованных с органами здравоохранения.[[21]](#footnote-21)

Однако исследования последних лет показывают, что около 30-35 % детей приходит в 1-ый класс с теми или иными отклонениями в состоянии здоровья. Среди выпускников школ уже более 80 % нельзя назвать абсолютно здоровыми. Напрашивается вывод, что образовательные учреждения здоровье детям не прибавляют, а даже наоборот. Конечно, проблема охраны здоровья детей и подростков – проблема комплексная, и сводить все аспекты ее только к учебному заведению было бы неправильно. Но в то же время анализ структуры заболеваемости учащихся убедительно показывает, что по мере обучения в школе растет число болезней дыхательных путей, патологий органов пищеварения, нарушение осанки, заболеваний глаз, пограничных нервно-психических расстройств. Подобные состояния здоровья не только результат длительного неблагоприятного воздействия социально-экономических и экологических факторов, но и ряда таких педагогических факторов, как:

* стрессовая тактика авторитарной педагогики;
* интенсификация учебного процесса (постоянное увеличение темпа и объема учебной нагрузки);
* раннее начало дошкольного систематического обучения;
* несоответствие программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям учащихся, несоблюдение элементарных физиолого-гигиенических требований к организации учебного процесса;
* недостаточная квалификация педагогов в вопросах развития и охраны здоровья ребенка;
* массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
* существенные недостатки в действующей системе физического воспитания и в работе медицинских служб.

В связи с этим одной из приоритетных задач системы образования должно стать создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, формирование у них отношения к здоровью как к главной человеческой ценности.[[22]](#footnote-22)

Основными направлениями охраны и укрепления здоровья учащихся является:

* формирование ценности здоровья и здорового образа жизни в деятельности образовательного учреждения;
* нормализация учебной нагрузки;
* подготовка и повышение квалификации педагогических кадров;
* разработка и внедрение инновационных программ, направленных на охрану и укрепление здоровья детей, их полноценное развитие;
* создание адаптивной образовательной среды для детей, имеющие ограниченные возможности здоровья и проблемы в развитии;
* создание системы и механизмов совместной деятельности школы и семьи по формированию культуры здорового образа жизни учащихся, их родителей, педагогов.

С целью оптимизации образовательно-воспитательного процесса и условий обучения детей издан совместный Приказ Министерства образования и Министерства здравоохранения РФ № 186/272 от 30.06.92 г. «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях».

Государственный Комитет РФ по санитарно-эпидемиологическому надзору утвердил Санитарные правила и нормы.

Однако на заседании коллегии Министерства общего и профессионального образования РФ 31 марта 1998 г. при рассмотрении вопроса об основных ориентирах и делах в сфере образовательной политики России отмечено, что «с целью обеспечения физического и психического здоровья учащихся будут пересмотрены и утверждены новые федеральные санитарные нормы, учитывающие адаптивные возможности и мотивацию обучающихся». По справедливому утверждению А.Н. Тихонова, в мотивации личности учащихся к образованию, а не только в объеме часов лежит ключ здоровья учащихся, к борьбе с перегрузками в школе.

Таким образом, состояние здоровья детей, существующая система образования и воспитания требует разработки и реализации новых комплексных оздоровительно-профилактических программ, направленных на валеологизацию образовательной среды и формирование целостного адаптационно-реабилитационного пространства на всех этапах образовательного процесса.

Итак, здоровье человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но особое место среди них занимает образ жизни человека.

Здоровый образ жизни создается и в семье, и в школе. Под общим контролем должны быть учебная нагрузка, режим дня, питание, двигательная активность, закаливающие процедуры, нервные нагрузки, психологический климат дома, в школе и в классе, взаимоотношения родителей и детей, учеников и учителей, виды и формы досуга, развлечения и интересы.[[23]](#footnote-23)

Неправильно организованный труд школьников может принести вред здоровью. Поэтому большое значение имеет налаживание рационального образа жизни.

Человек, умеющий со школьной поры правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удается сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

* отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);
* оптимальный двигательный режим;
* рациональное питание;
* закаливание;
* личная гигиена;
* положительные эмоции.

Как считает С.В.Попов сложившаяся система школьного образования не формирует должной мотивации к здоровому образу жизни. Действительно, большинство людей знают, что курить, пить и употреблять наркотики вредно, но очень многие взрослые привержены этим привычкам. Никто не спорит с таем, что надо двигаться, закаляться, но большинство взрослых людей ведут малоподвижный образ жизни. Неправильное, нерациональное питание приводит к увеличению числа людей с избыточным весом и всеми вытекающими последствиями. Трудности современной жизни оставляют весьма мало места для положительных эмоций.[[24]](#footnote-24)

Изложенное позволяет сделать вывод о том, что “знания” взрослых людей о здоровом образе жизни не стали убеждениями, что нет мотивации к заботе о собственном здоровье

Одной из составляющих здорового образа жизни является отказ от разрушителей здоровья: курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ. О последствиях для здоровья, которые возникают в результате этих пристрастий существует обширная литература. Если говорить о школе, то действия учителя должны быть направлены не на то, чтобы школьник бросил курить, употреблять спиртные напитки и наркотические вещества, а на то, чтобы школьник не начал этого делать. Иначе говоря, главное – профилактика.

Привычки—это форма нашего поведения. Недаром А. С. Пушкин говорил: «Привычка свыше нам дана, замена счастию она».

Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, вредные, — наоборот, тормозят ее становление. Привычки чрезвычайно устойчивы.

Еще Гегель подчеркивал, что привычки делают человека их рабом. Поэтому в школьном возрасте важно выработать у себя полезные привычки и решительно бороться с вредными, грозящими перейти в пороки.

Полезными привычками можно назвать стремление к регулярному повышению знаний, к занятиям физическими упражнениями, а также к таким прекрасным формам проведения свободного времени, как чтение, посещение театров, кино, прослушивание музыки. Все эти формы досуга, естественно в разумных параметрах времени, обогащают человека, делают жизнь интереснее, способствуют самосовершенствованию.

Однако в школьные годы возникает немало и вредных привычек. К ним можно отнести нерациональный режим дня, нерегулярную подготовку к занятиям. Но наиболее вредными являются курение и злоупотребление спиртными напитками. Эти привычки могут незаметно перерасти в порок, способный испортить жизнь человека.

Во всем мире активно разрабатываются методы прекращения курения. Используются групповая психотерапия, консультации с врачом, разрабатываются новые медицинские препараты, антиникотиновая жевательная резинка и т. д. Однако правильнее всего включить свою волю, убедить себя в ненужности и вредности прения п решительно перестать курить. У самого заядлого курильщика уже после 8—10 дней прекращения курения нормализуется самочувствие, повышается работоспособность.[[25]](#footnote-25)

Успешная борьба с тем или иным негативным явлением возможно в том случае, когда известны причины этого явления. Что касается табакокурения, то подавляющее большинство школьников впервые знакомятся с сигаретой в 1-2 классах, и движет ими прежде всего любопытство. Убедившись в том, что курение сопровождается неприятными ощущениями (горечь во рту, обильное слюнотечение, кашель, головная боль, тошнота), дети к табаку больше не тянуться, во 2-6 классах курят считанные единицы. А вот в более старшем возрасте число курящих школьников начинает расти, и причины этого уже иные, нежели любопытство. Согласно исследованиям социологов, чаще всего это подражание более старшим товарищам, особенно тем, на кого хотелось бы походить (в том числе и родителям), желание казаться взрослым, независимым, желание “быть как все” в курящей компании. Причиной курения подростков в ряде случаев является и строгий запрет родителей, особенно в тех случаях, когда сами родители курят. Также весомый вклад в то, что подростки начинают курить, вносит реклама табачных изделий в средствах массовой информации. Чрезвычайно важно исключить также табакокурение из действий героев кино- и телефильмов и театральных пьес. Очень важно вести борьбу с курением среди родителей силами самих школьников. И, наконец, сам педагог ни в коем случае не должен быть курящим человеком (во всяком случае школьники не должны его видеть курящим).

Употребление школьниками спиртных напитков – вещь, к сожалению очень распространенная. Социологические опросы показывают, что среди первоклассников большее половины знакомы со вкусом вина или пива, и чаще всего это происходит с ведома и согласия родителей: «невинная рюмочка» в честь дня рождения или другого торжества. Получается так, что прием алкоголя для ребенка практически всегда (за исключением, конечно, детей алкоголиков) связан с атмосферой праздника и на первый взгляд особой опасности здесь нет. Однако такое приобщение детей к вину представляет определенную опасность, ибо снимает психологический барьер, и школьник чувствует себя вправе выпить с товарищами или даже один, если появляется такая возможность.[[26]](#footnote-26)

Хотя причины употребления алкоголя, как известно, весьма различны, основной из них, пожалуй, является то, что алкоголь на сегодняшний день – единственный легализованный наркотик, вызывающий быструю эйфорию: субъективно приятное состояние, заключающееся в ощущении возбуждения, бодрости, прилива сил, неограниченных возможностей, хорошего настроения. Иногда эйфория проявляется в ощущении приятной расслабленности, безмятежности, благополучия. Будучи субъективно приятным ощущением, алкогольная эйфория объективно вредное состояние, так как при этом человек всегда в той или иной степени отключается от реальности, чувствуя себя на верху блаженства без всяких объективных на то оснований.

Наркотическая эйфория (алкогольная – как частный случай) вредна также и тем, что требует постоянного повторения, у человека вырабатывается болезненная привычка испытывать это состояние вновь и вновь, возникает потребность во что бы то не стало достать то вещество, которое эту эйфорию вызывает. Отсюда изменение всех ценностных ориентаций человека. Кроме того, следует помнить, что вызывающие эйфорию вещества все без исключения ядовиты, они отравляют организм, усугубляя психическую деградацию расстройством деятельности практически всех систем жизнеобеспечения.

Все вышеизложенное достаточно хорошо известно, тем не менее миллионы людей на земле употребляют те или иные алкогольные напитки в том или ином количестве. И если для взрослых людей алкоголь в первую очередь является средством снять стресс, повысить настроение, уйти хотя бы на время от решения сложных житейских проблем, то для подростка, школьника основная причина употребления алкоголя – неумение (а в ряде случаев и отсутствие возможности) правильно, с пользой для себя и общества организовать свой досуг. Воспитание потребности в правильной организации досуга, во всемерном развитии своего физического и духовного потенциала – вот основная задача антиалкогольной и антинаркотической работы среди молодежи.

Довольно часто при беседах с подростками на тему борьбы с «зеленым змием» отсутствует четкое разграничение понятий «пьянство» и «алкоголизм». Их следует различать: пьянство – это форма аморального, антисоциального поведения, алкоголизм – это уже болезнь. И в среде подростков необходимо бороться именно с пьянством, чтобы не пришлось лечить от алкоголизма.

Задача педагогов состоит, во-первых, довести до сведения детей информацию о том вреде, который наносит пьющий человек своему здоровью и здоровью своих близких (в первую очередь - детей), а во-вторых, рассказать учащимся о сути алкоголизма.[[27]](#footnote-27)

Что касается употребления наркотических веществ, то в последние годы их количество растет и это имеет место практически во всех регионах мира. Проводя беседу со школьниками о наркомании и токсикомании, педагог должен вести их сведения следующее. Как известно, человек становится заядлым курильщиком или алкоголиком не сразу, для этого должно пройти определенное время. А для того, чтобы стать наркоманом, то есть чтобы возникла физическая и психическая зависимость от наркотика, достаточно 1-2 раза его попробовать, что не происходит, что не происходит чаще всего, так как подростком движет любопытство. Попробовав действие наркотика, подросток уже не в силах от него избавиться. Это обстоятельство широко используют торговцы наркотиками, предлагая первую «дозу» практически бесплатно, хорошо зная, что в дальнейшем подросток пойдет на все, чтобы достать наркотик по любой цене.

В заключении следует подчеркнуть, что практически все наркотики, включая табак и алкоголь, в большинстве случаев используются для снятия стресса, и надо знать, что значительно более успешно стресс снимается при помощи оптимальной физической активности и она может служить здоровой альтернативной курению, алкоголю и наркотикам.

Режим дня – одно из основных условий здорового образа жизни. Четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет школьнику выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа — формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности.

Автор учения о динамическом стереотипе И. П. Павлов подчеркивал, что его создание - длительный труд. Закрепившиеся привычки к регулярным занятиям, к разумно организованному распорядку дня помогают поддерживать в течение учебного года хорошую работоспособность.[[28]](#footnote-28)

Организация рационального режима дня должна проводиться с учетом особенностей работы конкретного высшего учебного заведения (расписания занятии), оптимального использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в том числе и биоритмов.

В каждом из нас заложены своеобразные биологические часы — счетчики времени, согласно которым организм периодически и в определенных параметрах изменяет свою жизнедеятельность. Все биоритмы классифицируются на несколько групп. Особое значение среди них имеют суточные, или циркадные, ритмы.

Известно, что переход от дня к ночи сопровождается рядом физических изменений. Понижается температура воздуха, увеличивается его влажность, меняется атмосферное давление, интенсивность космического излучения. Эти природные явления в процессе эволюции человека способствовали выработке соответствующих адаптационных изменений в физиологических функциях. У большей части функций организма повышается уровень деятельности в дневные часы, достигая максимума к 16-20 ч, и понижается ночью.

Например, у большинства людей наименьшая биоэлектрическая активность головного мозга фиксируется в 2—4 часа ночи. Это является одной из причин увеличения числа ошибок при умственном труде поздним вечером и особенно ночью, резкого ухудшения восприятия и освоения информации в эти часы.

Работоспособность сердечной мышцы на протяжении дня меняется дважды, обычно понижаясь в 13 и 21 ч. Следовательно, в такое время нежелательно подвергать свой организм большим физическим нагрузкам. Капилляры больше всего расширены в 18 ч (в это время у человека высокая физическая работоспособность), а сужены — в 2 ч ночи.

Суточные биоритмы отражаются на работе системы пищеварения, желез внутренней секреции, на составе крови, на обмене веществ. Так, самая низкая температура тела у человека наблюдается ранним утром, самая высокая—в 17—18 ч. Суточные ритмы отличаются высокой стабильностью. Зная рассмотренные закономерности, человек может правильнее построить свой режим дня.

Следует также учитывать, что далеко не у всех людей суточные биоритмы проходят в одинаковых временных параметрах. У «сов», например, протекание психических процессов улучшается к вечеру. Появляется желание заниматься. Утром же они никак не могут «раскачаться», хочется подольше поспать, «Жаворонки» же любят пораньше лечь спать. Зато рано утром они уже на ногах и готовы к активной умственной работе.

Однако с помощью волевых усилий человек в состоянии постепенно несколько перестроить свои суточные биоритмы. Это необходимо при изменении смены учебы, перемене временного пояса. В таких случаях включаются мощные адаптивные механизмы организма.

Первостепенное значение для каждого из нас имеют наличие определенных целей, потребностей, интересной и полезной для общества деятельности, умение наладить правильный, рациональный режим дня.

**В табл. 1 и 2 предлагается приблизительный распорядок дня для школьников, занимающихся в разные смены.**

Таблица 1. Примерный распорядок дня школьников, занимающихся в 1-ю смену

|  |  |
| --- | --- |
| Время суток, часы | Элементы режима дня |
| 7.00—7.05  7.05—7.15  7.15—7.20  7.20—7.45  7,45—8,00  8,00—13.30  13.30—14.30  14.30—15.00  15.00—16.30  16.30—18.30  18.30—19.30  19.30—21.00  21.00 | Подъем, уборка постели  Утренняя гимнастика  Умывание, закаливающие процедуры  Завтрак  Ходьба пешком в школу  Учебные занятия  Обед, прогулка на свежем воздухе  Послеобеденный отдых  Самоподготовка  Занятия в спортивной секции или самостоятельные  занятия физическими упражнениями (3—5 раз в неделю)  Ужин, отдых  Самоподготовка  Отбой |

Таблица 2. Примерный распорядок дня школьников, занимающихся во 2-ю смену

|  |  |
| --- | --- |
| Время суток, часы | Элементы режима дня |
| 8.00—8.05  8.05—8.55  8.55—9.00  9.05—9.30  9.30—11,30  11.30—13.00  13.00—13.55  14.00—19.00  19.00—20.00  20.00—21.30  21.30 | Подъем, уборка постели  Утренняя зарядка Умывание, закаливающие процедуры  Завтрак  Самоподготовка  Занятия в спортивной секции (3—5 раз в неделю)  Обед, прогулки на свежем воздухе  Учебные занятия  Прогулка на свежем воздухе, ужин  Культурно-развлекательная программа  Чтение, подготовка ко сну  Отбой |

Помимо разумного распорядка дня выделим следующие составные части рационального образа жизни школьника, от соблюдения которых зависят успех в учебе и хорошее здоровье: гигиена умственного труда, правильное питание, сон, оптимальная двигательная активность, избавление от вредных привычек.**[[29]](#footnote-29)**

Следующий фактор здорового образа жизни – двигательный режим.

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обусловливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 – 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16 – 19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1 – 3 %. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Установлено, что двигательная активность в 9 – 10 классе меньше, чем в 6- 7 классе, девочки делают в сутки меньше шагов, чем мальчики; двигательная активность в воскресные дни больше, чем в учебные. Отмечено изменение величины двигательной активности в разных учебных четвертях. Двигательная активность школьников особенно мала зимой; весной и осенью она возрастает.

Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом.

Мало подвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Отрицательные последствие гипокинезии проявляется так же сопротивляемости молодого организма “простудным и инфекционным заболеваниям”, создаются предпосылки к формированию слабого, нетренированного сердца и связанного с этим дальнейшего развития недостаточности сердечно – сосудистой системы. Гипокинезия на фоне чрезмерного питания с большим избытком углеводов и жиров в дневном рационе может вести к ожирению.

Особенно страдают от гиподинамии школьники. Больше времени своего бодрствования старшеклассники вынуждены проводить сидя за рабочим столом, просмотр телепередач, компьютерные игры усугубили обездвиженность детей и подростков.[[30]](#footnote-30)

Два урока физкультуры в неделю не компенсируют недостаток двигательной активности. В тоже время нередки и случаи низкой эффективности занятий физическими упражнениями.

На уроках физкультуры в школе ученики разделены на три группы: основная, подготовительная и специальная. Последние две группы выделяются по медицинским показаниям (различные заболевания в стадии компенсации, субкомпенсации и прочее). В основную группу автоматически попадают учащиеся, не относящиеся к этим группам, и именно с ними проводятся занятия по утвержденным программам. Это так называемые «практически здоровые дети». В то же время истинное их состояние здоровья практически не определяется, в лучшем случае о нем судят по показателям физического развития детей, что малоинформативно.

Говоря об оптимальном двигательном режиме, следует учитывать не только исходное состояние здоровья, но и частоту, и систематичность применяемых нагрузок. Занятия должны базироваться на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности, индивидуализации и регулярности. Доказано, что наилучший оздоровительный эффект (в плане тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем) дают циклические упражнения аэробного характера: ходьба, легкий бег, плавание, лыжные и велосипедные прогулки. В комплекс ежедневных упражнений необходимо включить также упражнения на гибкость.

У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость.

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организме человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.[[31]](#footnote-31)

Мышцы составляют от 40 до 56 % массы тела человека и вряд ли можно ожидать хорошего здоровья если добрая половина составляющих организм клеток не получают достаточного питания и не обладают хорошей работоспособностью.

Под влиянием мышечной деятельности происходит гармоничное развитие всех отделов центральной нервной системы. При этом важно, что физ. нагрузки были систематическими, разнообразными и не вызывали переутомления. Высший отдел нервной системы поступают сигналы от органов чувств и от скелетных мышц. Кора головного мозга перерабатывает огромный поток информации и осуществляет точную регуляцию деятельности организма.

Физические упражнения благотворно влияют на развитие таких функций нервной системы как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Даже напряжённая умственная деятельность невозможна без движения.

Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности.[[32]](#footnote-32)

Перейдем к следующему фактору здорового образа жизни, влияющему на здоровье человека, к проблеме питания.

В последнее десятилетие возрос интерес к проблеме питания, так как правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья. Человек издавна использовал питание в качестве одного из важнейших средств для укрепления здоровья. Недаром древнегреческие мудрецы утверждали: человек есть суть то, что ест, а Сенека писал, что умеренное питание повышает умственные способности. Ум, говорил он, тупеет от пресыщения.[[33]](#footnote-33)

Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма. Нормальный рост и развитие ребенка зависят в первую очередь от того, насколько его организм обеспечен необходимыми питательными веществами. Правильное питание является основным фактором в предупреждении и лечении многих заболеваний.

При организации питания необходимо учитывать особенности развития и функционирования пищеварительной системы и всего организма для конкретного возрастного периода, а также потребность организма в питательных веществах, поскольку он особенно чувствителен ко всяким нарушениям, как в количественном, так и в качественном составе пищи.

В основу правильной организации питания детей в различные возрастные периоды должны быть положены следующие основные принципы:

1. Регулярный прием пищи через определенные промежутки времени - главное условие, с которого необходимо начинать организацию питания ребенка.
2. Питание детей должно соответствовать уровню развития и функциональным возможностям организма в конкретный возрастной период.
3. Питательные вещества (белки, жиры, углеводы), поступающие в организм вместе с пищей, должны находиться в определенном соотношении между собой.
4. Питание должно быть индивидуальным с учетом особенностей ребенка, состояния здоровья, реакции на пищу и другое.

Существует много взглядов (порой противоположных) на питание: по П.Брэггу, Г. Шелтону (сторонник раздельного питания), по Г.П.Шаталовой, К.П. Бутейко; многие люди придерживаются вегетарианской ориентации питания, одни предпочитают сыроедение, другие – макробиотики, третьи являются сторонниками энергетического питания.[[34]](#footnote-34)

Сторонники натуропатического питания – проповедники ограниченности приема калорийной пищи за счет отказа от продуктов живого происхождения, основных источников белка и жира. Основная идея натуропатичсекого питания и сыроедения – очень ценна. Она обусловлена стремлением использовать оздоравливающие силы естественного питания в сочетании со здоровым образом жизни, специальными дыхательными и физическими упражнениями, закаливанием организма.

Современная наука достигла определенных успехов в изучении вопросов рационального питания. Хорошо известно, что его основу составляют получаемые с пищей белки, жиры, углеводы, а также витамины и минеральные вещества.

Витамины также являются необходимым компонентом питания. Витамины входят в состав ферментов, активизируют обмен веществ, повышают иммунитет человека, его умственную и физическую работоспособность. Большинство витаминов не синтезируется в организме, поэтому в необходимом количестве они должны поступать с пищей.

В организме школьников, регулярно занимающихся физическими упражнениями, при интенсивных физических нагрузках происходит некоторая потеря таких минеральных веществ, как цинк, медь и особенно железо. Поэтому необходимо увеличивать их потребление в питании.

Таким образом, в каждом доме, семье науке о питании должны следовать постоянно, ибо это один из главных факторов здоровья. Знание законов питания должно приобретаться с детства. Правильное, полноценное и рациональное питание должно быть возведено в ранг культа - один из китов фундамента здорового человека.

Следующий фактор здорового образа жизни – закаливание. Практически всем известно изречение «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». И действительно, использование этих естественных сил природы, использование разумное, рациональное, приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды – в первую очередь переохлаждению и перегреву.[[35]](#footnote-35)

Закаливание – эффективное средство укрепления здоровья человека. Особенно велика его роль в профилактике простудных заболеваний: закаленные люди, как правило, не простужаются. Закаливание повышает также неспецифическую устойчивость организма человека к инфекционным заболеваниям, усиливая иммунные реакции.

Закаливание обеспечивает тренировку и успешное функционирование терморегуляторных механизмов, приводит к повышению общей и специфической устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям.

Успешность и эффективность закаливания возможны только при соблюдении ряда принципов, которыми являются:

* постепенность (повышать силу закаливающего воздействия и продолжительность процедуры нужно постепенно);
* систематичность (закаливание будет эффективным, когда осуществляется не от случая к случаю, а ежедневно и без перерывов);
* комплексность – закаливание будет наиболее эффективным, если в комплексе используются все естественные силы природы: солнце, воздух и вода;
* учет индивидуальных особенностей при закаливании необходимо принимать во внимание и рост, и пол, и состояние здоровья, а также местные климатические условия и привычные температурные режимы.

При закаливании детей необходимо в первую очередь помнить, что у них каждая закаливающая процедура должна проходить на положительном эмоциональном фоне, должна доставлять радость и удовольствие. Положительные эмоции полностью исключают негативные эффекты охлаждения. Наилучшим способом достижения положительных эмоций при закаливании детей является введение в закаливающую процедуру элементов веселой игры. Привлечение детей к закаливанию служит пример родителей, отсюда понятна важность действенность пропаганды закаливания среди слоев населения.[[36]](#footnote-36)

Существуют закаливание воздухом (воздушные ванны); закаливание солнцем (воздушно-солнечные ванны); закаливание водой (обтирание, обливание, душ, купание, купание в проруби); хождение босиком является одним из древнейших приемов закаливания, оно широко пропагандируется и практикуется во многих странах.

Следующий фактор здорового образа жизни – это личная гигиена. Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью.

Уход за кожей тела (мытье рук перед едой, после прогулок, при утреннем и вечернем туалете, ежедневный теплый душ перед сном или теплая ванна) должны стать естественной и неотъемлемой процедурой, посещение бани, должно стать как средство закаливания (парная) и как средство активного отдыха.

Там, где отсутствует централизованное горячее водоснабжение, желательно использовать перед сном местные обливания теплой водой и ежедневное мытье ног. Необходимо ежедневно менять носки, чулки, колготки.

В руководстве по гигиене детей и подростков рекомендуется мыть голову 1-2 раза в 10 дней. К решению этого вопроса подходить нужно индивидуально и моющие средства для волос следует подбирать индивидуально, в зависимости от характера волос и личных вкусов.[[37]](#footnote-37)

Уход за зубами является неотъемлемой частью поддержания хорошего здоровья. Распространенный по всему миру кариес отрицательно сказывается на деятельность системы пищеварения, кариозные зубы являются местом скопления различных патогенных микроорганизмов.

Большинство стоматологов рекомендуют чистить зубы 2 раза в сутки – утром и вечером (утром – после завтрака). После каждого приема пищи желательно прополоскать рот слегка теплой водой, один раз в полгода следует осуществлять санацию полости рта.

Гигиенические требования, предъявляемые к одежде, направлены в первую очередь на обеспечение нормального тепло- и газообмена организма с окружающей средой, оптимального уровня температуры тела и кожи, влажность кожи, кожного дыхания. Достижение этих требований может быть обеспечено использованием для одежды материалов с определенными физическими свойствами, такими как, воздухопроницаемость, теплопроводность, влагопроводность, электризуемость.[[38]](#footnote-38)

Следует с самого раннего возраста воспитывать у детей гигиенические навыки ухода за своей одеждой.

Подбирать обувь лучше всего точно по размеру: не слишком тесную, но и не на вырост. Тесная обувь причиняет боль, затрудняет походку, нарушает рост и форму стоп. Необходимо воспитывать у детей бережное отношение к одежде и обуви.

Гигиена умственного труда – следующий компонент здорового образа жизни. Можно выделить три вида умственной деятельности. К первому относится легкая умственная работа: чтение художественной литературы, разговор с интересным собеседником. Такая деятельность может продолжаться длительное время без появления утомления, так как при ее выполнении психофизиологические механизмы функционируют с невысокой степенью напряжения.[[39]](#footnote-39)

Второй вид умственной деятельности можно назвать «оперативным мышлением», так как он характерен для труда операторов, диспетчеров. У школьников – это повторение пройденного материала, решение математических задач по известному алгоритму, перевод иностранного текста на русский язык, В данном случае психофизиологические механизмы мозга работают с большим напряжением. Эффективно подобная деятельность может продолжаться 1,5—2 ч.

К третьему виду относится работа, отличающаяся наиболее высокой интенсивностью. Это усвоение новой информации, создание новых представлений на базе старых. При такого рода деятельности происходит наиболее активное функционирование физиологических механизмов, осуществляющих процессы мышления и запоминания.

Знание приведенной классификации должно помочь школьникам правильно организовать свой учебный труд. Специалисты по гигиене умственного труда считают, что при оперативном мышлении целесообразно делать перерывы через 1,5—2 ч, а при третьем виде умственной деятельности — через 40—50 мин. Следует подчеркнуть, что мыслительные процессы в мозгу затухают медленно. Поэтому 5—10-минутные паузы, отводимые для отдыха, не нарушат эффективность последующего выполнения умственной работы, а только помогут восстановить энергию нейронов мозга.

Во время такого перерыва организму полезно давать физическую нагрузку в виде прогулки или небольшого комплекса гимнастических упражнений. Научными исследованиями доказана эффективность такого активного отдыха. Мышцы как бы «подзаряжают» мозг.

На качестве умственной деятельности значительно сказывается и наличие шума. Обычно в аудиториях его значение составляет 40—50 дБ. По данным гигиены труда шум до 40 дБ не влияет отрицательно на состояние организма, превышение этого показателя снижает трудоспособность, вредно отражается на здоровье человека.

Немало споров возникает вокруг вопроса об использовании музыки в процессе умственного труда. Венгерский ученый Алмази категорически утверждает, что во время умственной работы прослушивание даже негромкой музыки нецелесообразно. Он считает, что воздействие музыки способствует более быстрому истощению нервных центров и увеличивает расход «психической энергии».

С нашей точки зрения, музыку лучше всего использовать в периоды отдыха. Кроме того, при решении вопроса о включении музыки в процесс умственной деятельности целесообразно учитывать специфику предстоящей работы. Выполнение сложной работы требует тишины, которая помогает сосредоточиться. Если же умственная деятельность более простая, как, например, решение задач по известному алгоритму, перевод с иностранного языка со словарем, переписывание конспекта и т, п., то музыку может ускорить се. Надо заметить также, что влияние музыки на качество умственной работы зависит от индивидуальных привычек.

Гигиена умственного труда предъявляет требования и к одежде. Важно, чтобы она свободно облегала тело, воротник рубашки или свитера не должен сдавливать сосуды шеи (тесный ворот затрудняет кровоснабжение мозга).

Необходимо контролировать и осанку. Часто приходится наблюдать, как школьники сидят за столом с согнутой спиной, низко наклонив голову. В таком положении хуже функционируют легкие, сердце, искривляется позвоночник, сдавливаются сонные артерии. Сидеть следует со слегка наклоненным туловищем (на 75—80°) и приподнятой головой, которая должна составлять со спиной прямую линию. Понаблюдайте несколько дней за правильностью своей позы, и она станет для вас привычной.

На столе желательно иметь пюпитр-подставку для книги. Вместо подставки можно использовать стопку книг. Это позволит меньше наклонять туловище и ослабит напряжение мышц глазного яблока.

Академик Н. С. Введенский разработал общие рекомендации, важные для успешного умственного труда.

1. Втягиваться и работу постепенно; как после ночного сна, так и после отпуска.

2. Подбирать удобный для себя индивидуальный ритм работы. Оптимальным ученый считает равномерный, средний темп. Утомляет неритмичность и чрезмерная скорость умственного труда. При этом быстрее наступает утомление.

3. Соблюдать привычную последовательность и систематичность умственной работы. Ученый считает, что работоспособность значительно выше, если придерживаться заранее запланированного распорядка дня и смены видов умственного труда.

4. Установить правильное, рациональное чередование труда и отдыха. Это поможет более быстрому восстановлению умственной работоспособности, поддержанию ее на оптимальном уровне.

Необходимо организовывать кратковременный отдых, активно включать в режим дня занятия физическими упражнениями.

Положительные эмоции являются неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. Для поддержания физического здоровья необходимо психическое закаливание, суть которого – в радости к жизни.

Известно, что основа работы по совершенствованию своей психики самовнушение. Оно повышает эмоциональный тонус, укрепляет уверенность и силу воли. Психическая закалка стимулирует и физиологические защитные механизмы: иммунитет, функцию эндокринных желез. Так мысли укрепляют тело и наоборот: безволие, снижение эмоционального настроя способствуют ухудшению самочувствия, расшатыванию психического и физического здоровья.

Говоря о положительных эмоциях, следует также помнить, что в педагогике поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на ребенка, чем наказание. Учитывая вышеизложенное, напрашивается вывод, что, поощряя ребенка, мы сохраняем и укрепляем его здоровье, и наоборот.[[40]](#footnote-40)

Рассмотрев условия, необходимые для формирования здорового образа жизни сделаем вывод, что молодое поколение наиболее восприимчиво различным обучающим и формирующим воздействиям. Следовательно, здоровый образ жизни формировать необходимо начиная с детского возраста, тогда забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

## Глава II. Создание условий для формирования представлений о ЗОЖ младших школьников

## 2.1. Характеристика уровня сформированности представлений младших школьников о ЗОЖ

На первом этапе исследования детям была предложена анкета, вопросы которой направлены на выявление представлений детей о ЗОЖ, их готовности к ведению собственного ЗОЖ, включая их представления о состоянии своего здоровья, отношение к физическим упражнениям и стремление к ЗОЖ. В итоге получили следующие результаты:

Анкета № 1.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вопросы | № | Ответы учащихся | Кол-во ответов учащи-хся | Число % |
| 1 | Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»? | 1 | Нужно заниматься спортом | 6 | 23% |
| 2 | Нужно закаляться | 6 | 23% |
| 3 | Есть фрукты, овощи | 6 | 23% |
| 4 | Нужно не болеть | 4 | 15% |
| 5 | Быть здоровым | 4 | 15% |
| 2 | Что ты знаешь о своем здоровье? | 1 | Мое здоровье: отличное | 14 | 55% |
| 2 | Не очень хорошее: часто болит голова | 6 | 30% |
| 3 | Удовлетворительное | 4 | 15% |
| 3 | Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят | 1 | Ничего не беспокоит | 15 | 58% |
| 2 | Постоянно болею | 1 | 4% |
| 3 | Простуда | 10 | 38% |
| 4 | Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни? | 1 | Пропусков нет | 17 | 65% |
| 2 | Пропуски каждый месяц | 7 | 27% |
| 3 | Пропуски каждую неделю | 2 | 8% |
| 5 | Делаешь ли ты утром физическую зарядку? | 1 | Нет | 7 | 27% |
| 2 | Да | 12 | 46% |
| 3 | Иногда | 7 | 27% |
| 6 | Как ты занимаешься на уроках физкультуры? | 1 | С полной отдачей | 17 | 65% |
| 2 | Лишь бы не ругали | 5 | 19% |
| 3 | Без желания | 4 | 15% |
| 7 | Занимаешься ли ты спортом? | 1 | В спортивной школе | 7 | 27% |
| 2 | В других учреждениях | 6 | 23% |
| 3 | В школьной секции | 7 | 27% |
| 4 | Нигде | 6 | 23% |
| 8 | Чувствуешь ли усталость после уроков? | 1 | Очень устаю | 3 | 11% |
| 2 | Всегда | 1 | 4% |
| 3 | Иногда | 17 | 65% |
| 4 | Не очень устаю | 5 | 20% |

Проанализировав полученные результаты, можно сделать следующие выводы:

Понятия о «ЗОЖ» у учащихся отождествлено с понятием «здоровье», причем 23 % учащихся считают, ЗОЖ – это «когда у тебя ничего не болит», т.е. не предусматривают никаких действий со своей стороны, направленных на укрепление и сохранение здоровья, это говорит о том, что они неправильно понимают, что входит в содержание понятия «ЗОЖ». То же самое можно сказать и о 15 % учащихся, которые считают, что ЗОЖ – «нужно быть здоровым». Но 69 % учащихся имеют элементарные представления о ЗОЖ, они называют некоторые компоненты ЗОЖ – «нужно заниматься спортом, есть фрукты, овощи, закаляться», но пока их знания еще не систематизированы и фрагментарны.

Отношение к состоянию своего здоровья у учащихся не адекватное: 62 % учащихся считают, что у них здоровье «отличное», 23 % учащихся считают свое здоровье «не очень хорошее» и лишь 15 % считают, что у них здоровье «удовлетворительное». Других – 38 % часто беспокоят вирусные заболевания (грипп, ОРЗ, насморк).

К занятиям на уроках физкультуры учащиеся относятся положительно, 46 % детей занимаются спортом «с полной отдачей», кроме того, 77 % учащихся ходят в различные кружки и спортивные секции (танцы, теннис).

Следовательно, большинство учащихся класса склонны придерживаться ведущих принципов ЗОЖ, но реализуют их не всегда последовательно и постоянно, так всего лишь 46 % учащихся делают по утрам зарядку каждый день, а 27 % - лишь иногда, также 27 % учащихся зарядку не делают совсем. Это говорит о том, что установка на самосовершенствование присутствует лишь у меньшинства учащихся исследуемого класса. Таким образом, на основе результатов анализа представлений учащихся о «ЗОЖ» мы выявили 4 уровня их решения.

Высокий уровень: характеризуется наличием знаний о здоровье как физическом, психическом и нравственном благополучии, как о способности к саморазвитию потенциалов собственного организма и личности, о ЗОЖ как совокупности форм и способов жизнедеятельности, дающих возможность личности всесторонне развиваться и совершенствоваться.

Присутствует интерес к проблемам валеологии и стремление к расширению знаний. Средний уровень: изменяющиеся в области своего ЗОЖ и самосознания о здоровье и ЗОЖ на строго научны и не вполне систематизированы, но имеются элементарные представления о компонентах ЗОЖ, учащиеся лучше ориентируются в вопросах, связанных с практическим решением каких-либо проблем.

Интерес к вопросам валеологии, к ЗОЖ носит систематический характер.

Поверхностный уровень: знания фрагментарны. В основных понятиях ориентируются с трудом, знания в основном бытового характера, приобретенные стихийно, не всегда соответствуют реальности, интереса к собственному ЗОЖ почти не проявляет.

Низкий уровень: не способен отвечать на поставленные вопросы беседы и анкеты по существу.

Предъявленные ответы не редко абсурдны. Учащиеся обнаруживают крайнюю неосведомленность в вопросах укрепления здоровья даже на уроке обыденного знания.

В соответствии с выделенными уровнями учащихся исследуемого класса можно распределить таким образом: высокому уровню учащихся соответствует 30 % учащихся класса, среднему уровню 35 % учащихся, к поверхностному уровню 25 % учащихся, низкому уровню 10 % учащихся.

Необходимо добавить, что в результате выше приведенного анкетирования мы выявили не только уровень представления детей о ЗОЖ, но и готовность к ведению собственного ЗОЖ, состояния здоровья учащихся.

Дети в процессе обучения, к сожалению, часто теряют свое здоровье, испытывая перегрузки – интеллектуальные, физические и психические. Часто находятся в состоянии тревожности, что также отрицательно влияет на здоровье учащихся.

Для выявления уровня тревожности, мы провели среди учащихся исследуемого класса анкетирование, вопросы которого направлены на выявление положительных или отрицательных эмоций, связанных с учебой.

Анкета № 2.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вопросы | Ответы учащихся | Кол-во ответов учащихся | Число процентов |
| 1 | Сильно ли ты переживаешь, когда учитель ставит плохие отметки в дневник? | Да | 18 | 69% |
| Нет | 8 | 31% |
| 2 | Часто ли ты испытываешь чувство тревоги, что выучил урок недостаточно глубоко? | Да | 18 | 69% |
| Нет | 8 | 31% |
| 3 | Сильно ли ты переживаешь, когда обнаруживаешь ошибки в работе? | Да | 12 | 46% |
| Нет | 14 | 54% |
| 4 | Волнуешься ли ты, что не сможешь выполнить порученное задание? | Да | 16 | 62% |
| Нет | 10 | 38% |
| 5 | Бывает ли, что надолго портится настроение из-за того, что получил двойку? | Да | 14 | 54% |
| Нет | 12 | 46% |
| 6 | Бывает ли у тебя бессонница при неудачах в школе? | Да | 5 | 19% |
| Нет | 21 | 81% |
| 7 | Часто ли ты волнуешься по поводу своих школьных успехов? | Да | 20 | 77% |
| Нет | 6 | 23% |
| 8 | Склонен ли ты преувеличивать в своем воображении неудачи, связанные с учебой? | Да | 11 | 42% |
| Нет | 15 | 58% |
| 9 | Переживаешь ли ты из-за малейших неудач в учебе? | Да | 16 | 62% |
| Нет | 10 | 38% |
| 10 | Сильно ли ты волнуешься из-за ошибок, которые были допущены при выполнении контрольной работы? | Да | 23 | 88% |
| Нет | 3 | 12% |

В результате анализа ответов учащихся на поставленные вопросы можно сделать следующие выводы: уровень тревожности у учащихся исследуемого класса достаточно высок, так 69 % учащихся класса сильно переживает, когда учитель ставит им плохие отметки в дневник, а 62 % переживают из-за малейших неудач в учебе.

Негативные тенденции в состоянии здоровья учащихся в значительной степени обусловлены психическими напряжениями, которые они испытывают в школе. Так, выше приведенное анкетирование показало, что немного более 31 % учащихся испытывают оптимистическое, жизнерадостное самочувствие, которое находится во взаимосвязи с уверенностью в себе, с эмоциональной удовлетворенностью и интегрируются у них в состояние общего комфорта. Состояние психического дискомфорта характерно для 62 % обследуемых учащихся.

Каждый второй ученик испытывает неустойчивое состояние: желание идти в школу (доминирующая причина – общение с товарищами) сменяется тревожностью, повышенной утомляемостью (основные причины – ответ у доски, боязнь получить плохую отметку в работе).

Приведенные данные позволяют считать, что эмоциональная напряженность, тревожность и другие негативные настроения, которые служат причиной психических расстройств, возникают у учащихся вследствие авторитарной позиции учителей.

Учение как ведущий вид деятельности, в основном навязывается школьникам. На этой основе происходит деформация нравственных поведенческих качеств детей, что в конечном итоге приводит к снижению их социальной активности, замедлению развития и ослаблению здоровья. Почти все имеющиеся учебные предметы вследствие авторитарно-репродуктивного характера их преподавания, перегруженности учебных программ, отсутствия должной материальной базы, напротив, оказывают негативное влияние практически на все компоненты здоровья подрастающего поколения: замедляют его развитие, вызывают переутомление и психические расстройства, деформируют его мотивационную и смысловую сферы, провоцируют хронические заболевания. [[41]](#footnote-41)

Таким образом, полученные материалы явно указывают на необходимость воспитания у учащихся потребностей в здоровье, формирования у них научных представлений о сущность ЗОЖ и выработки индивидуального способа валеологически обоснованного поведения.

Вывод: Решение проблемы сохранения здоровья учащихся требует: во-первых, самоанализа школьниками своей валеологической подготовки, стремления и умений управлять собственным здоровьем; во-вторых, валеологического исследования системы школьного образования и определения его влияния на здоровье учащихся.

Анализ результатов исследования дает основания считать, что одной из причин роста патологической пораженности учащихся является их завышенная оценка своего здоровья и, как следствие этого, неадекватное отношение к собственному организму. Этот вывод еще раз указывает на актуальность валеологического образования школьников, в рамках которого важное место должно занять обучение методам валеологического самоанализа и коррекция своего образа жизни.

## 2.2. Способы включения младших школьников в деятельность по формированию представлений ЗОЖ

Изучая на уроках классного часа тему «Ритмы жизни», учащиеся знакомятся с ритмами рабочего дня. Дети вместе с учителем утверждают порядок и ритм каждого дня – режим дня. Для этого учащихся на одном из уроков приносят свои режимы дня, которые до урока предварительно составляют дома вместе с родителями. В течение недели дети заполняют анкету «Режим дня школьника», и затем приносят ответы анкетирования в школу, где в соответствии с правильным режимом дня для школьников, обучающихся во вторую смену, корректируют вместе с учителем свой режим дня так, чтобы они соответствовали формированию ЗОЖ.

В результате обработки ответов учащихся на вопросы анкеты «Режим дня» получилась следующая таблица:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вопросы анкеты | № | Ответы учащихся | Кол-во ответов учащи-хся | Число проце-нтов |
| 1 | В котором часу встал сегодня? | 1 | 8-00 | 15 | 58% |
| 2 | 9-00 | 8 | 31% |
| 3 | 10-00 | 3 | 11% |
| 2 | Сколько было уроков? | 1 | 5 уроков | 26 | 100% |
| 3 | В котором часу ушел из школы? | 1 | 17-15 | 26 | 100% |
| 4 | Занимаешься ли спортом (с какого по какой час)? | 1 | Да, с 18-00 до 19-00 | 18 | 69% |
| 2 | Нет | 8 | 31% |
| 5 | С какого по какой час делал уроки? | 1 | С 9-00 до 10-00 | 8 | 31% |
| 2 | С 17-00 до 18-00 | 15 | 58% |
| 3 | С 18-00 до 19-00 | 3 | 11% |
| 6 | Гулял ли на воздухе, с какого по какой час? | 1 | С 17-15 до 18-00 | 15 | 58% |
| 2 | С 17-00 до 18-00 | 8 | 31% |
| 3 | С18-00до19-00(20-00) | 3 | 11% |
| 7 | Занимаешься ли музыкой, с какого по какой час? | 1 | Да, с 10-00 до 11-00 | 7 | 27% |
| 2 | Занимаюсь танцами с 18-00 до 19-00 | 8 | 31% |
| 3 | Нет | 11 | 42% |
| 8 | Читал ли художественную литературу, с какого по какой час? | 1 | Да, с 10-00 до 11-00 | 8 | 31% |
| 2 | Да, с 17-30 до 18-30 | 11 | 42% |
| 3 | В течение дня | 7 | 27% |
| 9 | Смотрел ли телевизор, с какого по какой час? | 1 | С 21-00 до 22-00 | 8 | 31% |
| 2 | С 20-00 до 21-00 | 11 | 42% |
| 3 | Нет | 7 | 27% |
| 10 | В котром часу лег спать? | 1 | В 21-00 | 15 | 58% |
| 2 | В 22-00 | 8 | 31% |
| 3 | После 22-00 | 3 | 11% |

Проанализировав полученные результаты, можно сделать следующие выводы: режим дня большинства учащихся класса соответствует правильному режиму дня, который способствует формированию ЗОЖ.

Сон – необходимая часть режима дня, способствующая восстановлению сил организма ребенка. Учащиеся младших классов должны спать около десяти-одиннадцати часов в сутки – это известно детям исследуемого класса, об этом говорят результаты таблицы: 58 % учащихся ложатся спать в 21-00 и просыпаются в 8-00, 30% - ложатся спать в 22-00 и, следовательно, просыпаются в 9-00.

Часы, проведенные в школе, достаточно четко регламентируются распорядком школьной жизни, так все учащиеся класса приступают к занятиям в 13-15, а из школы уходят после пяти уроков в 17-15.

Пребывание на свежем воздухе обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма, так 89 % учащихся проводят на свежем воздухе около часа или двух, что положительно влияет на их организм.

Режим дня класса также предусматривает время для необходимой социальной деятельности школьника – общественной работы, самообслуживания, а также время для удовлетворения личных интересов ребенка, способствующих его гармоническому развитию: чтение художественной литературы, музыка, танцы, занятие спортом, просмотр телевизора.

Следование режиму дня воспитывает у учащихся класса бережливое отношение к каждой минуте, обостренное чувство времени. Выполнение режима дня требует от ребенка не однократного действия, а систематических последовательных усилий, что дает хорошую возможность воспитания самодисциплины.

Необходимо заметить, что в каждой семье всегда имеются какие-то свои особенности режима дня. Даже А.С. Макаренко писал: «… нельзя рекомендовать родителям какой-нибудь один режим. Режимов есть много, и нужно из них выбирать один, самый подходящий в данной обстановке». Поэтому в режиме учащийся может быть изменено время тех или иных моментов, но незыблемым должно остаться время отхода ко сну и его продолжительность.

На одном из уроков классного часа, изучая тему «Общение» уделяли особое внимание, повышенное внимание, так как в первом параграфе этой главы мы выявили достаточно высокий уровень тревожности у учащихся исследуемого класса. Для профилактики и преодоления сильной тревожности школьников Татьяна Павловна использует следующие методы: индивидуализацию и дифференциацию обучения (по степени, по темпу усвоения, по характеру познавательной деятельности, по самокоррекции степени зависимости от оценки других людей, согласование требований учебной деятельности и собственных психологических возможностей, рациональный анализ причин неудач). Кроме этого, уделяется большое внимание формированию у учащихся положительных эмоций в процессе обучения, а также умение общаться с другими людьми не навредив ни себе, ни другим.

Так, на одном из наших уроков, посвященном теме «Открытое сердце», мы провели с учащимися беседу, направленную на формирование положительных эмоций у учащихся, а также на выявление их представлений у себя и у других людей, и как хорошее настроение влияет на здоровье человека.

В результате обработки ответов учащихся на вопросы беседы получилась следующая таблица:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вопросы анкеты | № | Ответы учащихся | Кол-во ответов учащи-хся | Число проце-нтов |
| 1 | Что нам помогает сохранить хорошее настроение? | 1 | Улыбка | 8 | 30% |
| 2 | Хорошее здоровье | 9 | 35% |
| 3 | Добрые слова | 9 | 35% |
| 2 | С чего вы начинаете свое утро? | 1 | С улыбки | 14 | 54% |
| 2 | Говорю маме «Доброе утро» | 12 | 46% |
| 3 | Что вы пожелали бы своим родным с утра? | 1 | Хорошее настроение | 9 | 35% |
| 2 | Доброго дня | 9 | 35% |
| 3 | Удачи на работе | 8 | 30% |
| 4 | Что оказывает на наше здоровье положительное действие? | 1 | Добрые слова | 8 | 30% |
| 2 | Хорошее настроение | 9 | 35% |
| 3 | Улыбка. Добрый взгляд | 9 | 35% |
| 5 | Какое действие оказывает добрые слова на людей? | 1 | Поднимают настроение | 9 | 35% |
| 2 | Твое сердце радуется | 10 | 38% |
| 3 | Успокаивают человека | 7 | 27% |
| 6 | От кого зависит ваше хорошее настроение? | 1 | От нас и нашего поведения | 14 | 54% |
| 2 | От окружающих людей | 12 | 46% |

В конце беседы мы предложим детям нарисовать свое сердце, изобразив в нем свои эмоции, и те чувства, которые оставил у них этот урок (проведенная беседа).

Все учащиеся нарисовали «улыбающееся» сердце, это значит, что проведенная беседа вызвала у учащихся только положительные эмоции и оставила веселый эмоциональный настрой.

В результате анализа вышеприведенной таблицы можно сделать следующие выводы: 35 % учащихся связывают свое хорошее настроение с понятием «здоровье», другие 35 % - с окружающими людьми: добрые слова поднимают их настроение. Сами же учащиеся также имеют представление о том, что если к тебе другие люди хорошо относятся, то и ты должен отвечать им тем же: желать доброго дня, так как тогда положительный заряд человека пронесет через весь день, делясь им с другими людьми, а значит, сохранит не только свое здоровье, но и здоровье других людей.

Вывод: в организации процесса обучения в исследуемом нами классе, учитель использует комплексный дифференцированный подход. Во-первых, это помощь ребенку в преодолении пассивного, соглашательного, потребительского отношения к формированию собственной личности. Во-вторых, это содействие в поиске и удовлетворении истинных потребностей, не закамуфлированных обычаями и предписаниями. В-третьих, ликвидация негативной запрограммированности поведения ребенка наряду с тактичным, личностно-ориентированным, частным представлением достоверной информации о жизненных ценностях, о факторах риска и факторах устойчивости. Все это помогает устранить причины рассогласования во взаимодействии учителя и ученика, а также вызвать положительные эмоции в процессе обучения и обеспечить процесс индивидуализации личности, что является непременным условием формирования ЗОЖ.

Воспитанию у учащихся осознанной потребности в здоровье и ЗОЖ предшествует формирование ценностных ориентаций, причем в первую очередь обращается внимание на ценность жизни, личности, индивидуальности. Через понимание собственного «Я», его ценности не только для себя, но и для своих близких, ребенок приходит к пониманию сущности «Мы» не как статистической совокупности, а как динамичной ценностной системы, взаимодействие внутри которой на основе гуманистических принципов способствует наиболее успешному развитию индивида. На основе этого учитель строит доверительные, благожелательные взаимоотношения в школьном мире, где ребенок не готовится к жизни, а живет.

## 2.3. Анализ эффективности деятельности учителя и учащихся по формированию представлений о здоровом образе жизни

На классных часах необходимо придерживаться направлений приобщения учащихся к знаниям законов развития человека на личностно-ориентированном уровне, воспитание потребности в здоровье, выработки индивидуального способа физического, духовного и нравственного самосовершенствования, психосаморегуляции, обучение методам самопознания, самоконтроля и программирования своей деятельности по укреплению здоровья.

Валеологизация обучения и воспитания в исследованном классе осуществляется благодаря использованию релаксационных приемов и упражнений, учета сведений о состоянии здоровья учащихся, предупреждению перегрузки школьников, воспитанник культуры общения, культуры умственного труда, созданию условий для самовыражения и самореализации личности, формированию и развитию мотивации учения, использованию разнообразных видов учебной деятельности, формированию системы знаний о ЗОЖ, созданию оптимальных гигиенических условий и др.

Для выявления динамики процесса формирования ЗОЖ младших школьников исследуемого класса были использованы следующие методы: анкетирование на тему «Я и мое здоровье», «Расти здоровым».

Для выявления изменения представлений детей о ЗОЖ, их видение собственного ЗОЖ, включая и стремление к ЗОЖ мы еще раз предложим им анкету «Я и мое здоровье».

В результате обработки ответов учащихся на вопросы анкеты получается следующая таблица.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вопросы анкеты | № | Ответы учащихся | Кол-во ответов учащихся | Число проце-нтов |
| 1 | Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»? | 1 | Когда человек делает все для того, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье. | 15 | 58% |
| 2 | Когда человек выполняет правила личной гигиены, чтобы быть здоровым. | 11 | 42% |
| 2 | Что ты знаешь о свое здоровье? | 1 | Мое здоровье отличное. | 8 | 31% |
| 2 | Удовлетворительное. | 16 | 61% |
| 3 | Не очень хорошее. | 2 | 8% |
| 3 | Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят? | 1 | Ничего не беспокоит. | 15 | 58% |
| 2 | Болит голова. | 5 | 19% |
| 3 | Другие болезни. | 6 | 23% |
| 4 | Часто ли ты пропускаешь занятия по причине болезни? | 1 | Пропуски каждую неделю. | 2 | 8% |
| 2 | Пропуски каждый месяц. | 7 | 27% |
| 3 | Пропусков нет. | 17 | 65% |
| 5 | Делаешь ли ты утром физическую зарядку? | 1 | Да. | 18 | 69% |
| 2 | Нет. | -- | -- |
| 3 | Иногда. | 9 | 31% |
| 6 | Занимаешься ли ты на уроке физкультуры? | 1 | С полной отдачей. | 25 | 96% |
| 2 | Без желания. | -- | -- |
| 3 | Не занимаюсь. | 1 | 4% |
| 7 | Занимаешься ли спортом? | 1 | Хожу на танцы. | 11 | 42% |
| 2 | Различные виды спорта. | 13 | 51% |
| 3 | Не занимаюсь. | 2 | 8% |
| 8 | Чувствуешь ли усталость после уроков? | 1 | Всегда. | 2 | 8% |
| 2 | Иногда. | 7 | 27% |
| 3 | Нет. | 17 | 65% |

Проанализировав полученные результаты, можно сделать следующие выводы: валеологизация учебного процесса учащихся класса принесла положительные результаты по формированию у детей ЗОЖ, привела к переоценке детьми своего образа жизни в связи с изменением их представлений о ЗОЖ, о значении ведения ЗОЖ для сохранения и укрепления их здоровья. Так, в исследуемом классе практически все учащиеся (96 %) занимаются на уроке физкультуры с полной отдачей, а также нет таких учащихся, которые совсем не делают зарядку по утрам, тогда как в начале нашего исследования таких учащихся было 35 %. Это говорит о том, что большинство учащихся класса прилагают все усилия, направленные на совершенствование организма, чтобы укрепить свое здоровье. Их усилия имеют положительные результаты: 58 % учащихся не беспокоят часто болезни, лишь у 19 % иногда болит голова, 65 % учащихся не имеют пропусков занятий по болезням.

Необходимо заметить, что валеологизация учебного процесса, включающая формирование положительных эмоций и снятие напряжения во время учебных занятий, оказала благоприятное влияние на здоровье учащихся: 65 % детей не чувствуют после уроков усталости и лишь 27 % устают иногда.

Таким образом, в соответствии с уровнями (выделенными в первом параграфе этой главы), учитывая динамику представлений учащихся о ЗОЖ и изменении их собственного образа жизни, учащихся можно распределить таким образом: высокому уровню соответствует 19 % учащихся класса среднему уровню – 57 %, поверхностному – 27 %.

Для выявления особенностей жизнедеятельности учащихся класса, направленных на сохранение и укрепление здоровья, мы предложим детям анкету-тест «Расти здоровым».

В результате обработки ответов учащихся на вопросы анкеты получилась следующая таблица.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вопросы анкеты | № | Ответы учащихся | Кол-во ответов учащи-хся | Число проце-нтов |
| 1 | На свежем воздухе я… | 1 | Занимаюсь спортом, гуляю. | 9 | 35% |
| 2 | Играю, бегаю. | 7 | 27% |
| 3 | Катаюсь на велосипеде, играю. | 10 | 38% |
| 2 | В школе я… | 1 | Учусь. | 10 | 38% |
| 2 | Учусь, занимаюсь спортом. | 9 | 35% |
| 3 | Пишу, читаю, играю, бегаю. | 7 | 27% |
| 3 | Аппетит у меня… | 1 | Хороший. | 11 | 42% |
| 2 | Не очень хороший (удовлетворительный) | 8 | 31% |
| 3 | Плохой. | 7 | 27% |
| 4 | Иногда я чувствую себя… | 1 | Уставшим. | 11 | 42% |
| 2 | Плохо. | 9 | 35% |
| 3 | Больным. | 6 | 23% |
| 5 | Утром я просыпаюсь… | 1 | С хорошим настроением. | 8 | 31% |
| 2 | В 8 часов. | 9 | 35% |
| 3 | В 9 часов. | 9 | 35% |
| 6 | Телевизор я смотрю… | 1 | Редко. | 17 | 65% |
| 2 | Часто. | 5 | 19% |
| 3 | Вечером. | 4 | 16% |
| 7 | В сауну я… | 1 | Не хожу. | 11 | 42% |
| 2 | Хожу часто. | 8 | 31% |
| 3 | Хожу иногда. | 7 | 27% |
| 8 | Обливаться холодной водой я… | 1 | Люблю. | 11 | 42% |
| 2 | Не боюсь. | 10 | 38% |
| 3 | Боюсь. | 5 | 19% |
| 9 | Простуда меня… | 1 | Боится. | 12 | 46% |
| 2 | Иногда посещает. | 8 | 31% |
| 3 | Часто посещает. | 6 | 23% |
| 10 | Свои руки я… | 1 | Часто мою. | 11 | 42% |
| 2 | Содержу в чистоте. | 15 | 58% |
| 11 | Зубы сои я… | 1 | Чищу 2 раза в день | 15 | 58% |
| 2 | Лечу вовремя, берегу. | 11 | 42% |
| 12 | Заниматься спортом я… | 1 | Люблю. | 19 | 73% |
| 2 | Не люблю (очень устаю). | 7 | 27% |

Анализ полученной таблицы и оценка особенностей жизнедеятельности учащихся в их совокупности позволила нам выделить 3 уровня соответствия индивидуального стиля ЗОЖ: оптимальный уровень соответствия отражает творческий характер использования основных положений ЗОЖ в индивидуальной жизнедеятельности. Личностью освоен основной спектр самосовершенствования и способов саморегуляции. Неукоснительно соблюдаются гигиенические предписания в отношении режима дня, организации питания, использование средств профилактики. Свободное время благоприятствует развитию личности за счет включения в его структуру разнообразных видов деятельности. К этому уровню относятся 18 % учащихся класса.

Средний уровень соответствия. В повседневной жизнедеятельности личность склонна придерживаться ведущих принципов ЗОЖ, но реализует их не всегда последовательно. Установка на самосовершенствование присутствует, но возможны затруднения в выборе адекватных средств в составлении программы. Позитивные привычки доминируют, осознаются негативные и ведется работа по их устранению. Этому уровню принадлежит 58 % учащихся.

Недостаточный уровень соответствия. Личность не руководствуется в повседневной жизнедеятельности нормами и требованиями ЗОЖ. Отдельные привычки, проявления и склонности соответствуют ЗОЖ, но сознательно они не формируются. В свободное время велика доля пассивных видов отдыха. К этому уровню относится 24 % учащихся исследуемого класса.

Таким образом, проследив динамику процесса формирования ЗОЖ учащихся класса при помощи анализа выше приведенных результатов анкетирования, а также при помощи распределения учащихся по выделенным нами уровням, можно сделать следующие выводы: валеологизация обучения и воспитания в исследуемом нами классе способствовала улучшению общего состояния здоровья детей.

Результаты исследования уровня соответствия индивидуального стиля учащихся класса ЗОЖ свидетельствует о возросшем количестве детей, придерживающихся ведущих принципов ЗОЖ (режим, дня, рациональное питание, оптимальный двигательный режим и др.). Позитивные привычки доминируют у большинства учащихся класса, осознаются негативные и ведется работа по их устранению.

Осознание детьми ценности здоровья явилось стимулом осознания личной потребности в здоровье и увеличения стремления следовать основным принципам ЗОЖ. Результаты исследования уровня развития мотивации свидетельствует о возросшем количестве детей, осознающих личную и общественную значимость ЗОЖ и уверенных в его необходимости. Теперь большая часть учащихся класса приписывает ответственность за отклонение от норм ЗОЖ только самим себе, а не своим родителям, врачам или окружающей среде.

Общий вывод: В исследуемом нами классе построение учебного процесса осуществлялось с учетом не только возросших, но и индивидуальных морфофункциональных и психофизических особенностей учащихся. Обучение строилось в соответствии с научно-обоснованным режимом дня, который нашел отражение в расписании учебных занятий. Это благоприятствовало развитию детского организма в условиях процесса обучения и воспитания в школе. Так к концу года обучения у 17 % учащихся класса произошли заметные улучшения в состоянии здоровья детей.

Стиль педагогической деятельности учителя исследуемого класса способствовал формированию высокого уровня учебной мотивации учащихся к снятию психической напряженности, приводящий к переутомлению. Так, в начале первого года обучения 35 % учащихся класса всегда чувствовали усталость после уроков и уровень тревожности исследуемого класса был достаточно велик, но к концу второго года обучения мы видим заметное снижение уровня тревожности и усталость после занятий чувствует теперь лишь 9 % учащихся класса.

Это удалось достигнуть благодаря использованию нами личностно-ориентированных и развивающих технологий обучения и воспитания, которые применялись на валеологической основе и имели следующие особенности:

- разнообразие видов творческой познавательной деятельности на уроке;

- проведение бинарных уроков (лечебной физкультуры и русского языка, английского языка и чтения и т.д.);

- рефлексия в учебно-познавательной деятельности, в общении учащихся.

## Заключение

Здоровье – высшая человеческая ценность. Это важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого, а особенно детского организма. Однако сохранять и укреплять свой здоровье умеет далеко не каждый.

Высокая заболеваемость, рост вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков), распространение ВИЧ-инфекции настоятельно требуют формирования у подрастающего поколения здорового образа жизни, устойчивой мотивации и потребности сохранения своего здоровья и здоровья окружающих. Возникает необходимость создания так называемых школ здоровья, сеть которых начала возникать в Европе в результате решения Всемирной организации здравоохранения, Европейского Экономического Сообщества на Страсбургской конференции в 1990 г. В работе этих школ наряду с общим образованием большое место уделяется получению учениками знаний и выработки умений, необходимых для принятия правильных решений, связанных с сохранением и укреплением собственного здоровья, а также с созданием благоприятной для здоровья окружающей среды.

Связь между здоровьем и поведением очевидна, хотя и не так проста. Общеизвестно, что для полноценной жизни необходимы наряду с крепким телосложением сила духа, воля, высокий нравственный уровень, самообладание. Это достигается прежде всего практической кропотливой работой над собой. Лишь тогда, когда культура духа, культура тела и культура нравов равнозначны, можно говорить о валеологической культуре. Сохраняя равновесия этого триединства, человек изменяется, совершенствует свои знания, расширяет возможности, достигает успеха в раскрытии своей человеческой природы, в познании самого себя и тем самым целенаправленно меняет условия жизни, улучшает ее качество.

Наше исследование мы проводили в МОУ «Нижнегуровская основная общеобразовательная школа». Согласно цели и гипотезы нашего исследования мы выявили благоприятные психолого-педагогические условия, способствующие формированию ЗОЖ младших школьников:

- строгое соблюдение режима дня;

- обязательное пребывание детей на свежем воздухе;

- проведение витаминопрофилактики простудных заболеваний, уроков оздоровительной физкультуры;

- проведение бесед с учащимися, родителями, учителями по вопросам ЗОЖ;

- санитарно-просветительская работа и др.

Эти условия способствовали избавлению ребенка в учебном процессе от патогенного общения, удалось добиться эмоциональной раскрепощенности детей, которая является нормой школ здоровья и развития.

Преподавание курса ЗОЖ исследуемого класса способствовало:

- развитию у детей ценности представления о здоровом человеке, его ЗОЖ;

- формирование потребности вести ЗОЖ;

- развитию способностей и самореализации собственного организма в изменяющихся условиях биосоциальной среды;

- повышению уровня здоровья детей.

Таким образом, учитывая положительное действие нашего учебного процесса на общее состояние здоровья учащихся исследуемого нами класса, в ходе нашего исследования мы выявили возможности, предупреждающие разрушение здоровья ребенка.

1. Изменение образовательного «поля» ребенка на уровнях технологий, содержания, структуры урока и образовательного процесса в целом, что, безусловно, обеспечивает не только новое качество образования, высокую мотивацию, но и сохранение здоровья ребенка, новое сознание учителя, его отношение к ребенку: не ценность знаний, а ценность здоровья.
2. Новое сознание, связанное с новым, валеологическим образованием и ребенка, и учителя, так как именно оно не только позволяет понять проблемы внутреннего мира ребенка, но и показывает пути их решения.

В свою очередь валеологические знания делают процесс воспитания адекватным запросам ребенка, личностно-ориентированным и личностно-значимым, так как процесс духовно-нравственного становления требует понимания, осознания глубинной сущности человека, его характере, поступков. Валеологические знания позволяют развивать врожденные свойства природы человека, уточнить его вкус и «не загромождать» ум массой бесполезных фактов.

## Библиографический список

1. Закон РФ «Об образовании» // Школа 1996. - № 3. – С. 2-26.
2. Акбашев Т.Ф. Третий путь. М., 1996.
3. Актуальные проблемы валеологии в образовании: Материалы I съезда валеологов. – М., 1998.
4. Амонашвили Ш.А., Плексин А.Г. и др. Педагогика здоровья. – М.: Педагогика, 1990.
5. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 1987, 63 с.
6. Апанасенко Г.А. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование? // Валеология. 1996, №2, с. 9-14.
7. Апанасенко Г.А. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 1993, с. 49-60.
8. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 1993, с. 33-48.
9. Басалаева Н.М., Савкин В.М. Здоровье нации: стратегия и тактика (о проблемах здравотворчества в регионах России // Валеология. 1996, №2, с. 35-37.
10. Белов В.И. Психология здоровья. СПб, 1994, 272 с.
11. Березин И. П., Дергачев Ю. В. Школа здоровья. – М., «Физкультура и спорт», 1990.
12. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
13. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье. Л., 1987. 125 с.
14. Валеология человека. Здоровье - Любовь - Красота / Под ред. Петленко В.П. СПб, 1997, Т.5.
15. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 1993, 269 с.
16. Васильева О.С. Валеология - актуальное направление современной психологии // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 1997, Вып.3. с. 406-411.
17. Васильева О.С., Журавлева Е.В. Исследование представлений о здоровом образе жизни // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 1997, Вып.3. с. 420-429.
18. Воробьев В. И. Слагаемые здоровья. – М., «Физкультура и труд», 1986.
19. Гарбузов В.И. Человек - жизнь - здоровье // Древние и новые каноны медицины. СПб, 1995.
20. Горчак С.И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни // Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы. Кишинев, 1991, с. 19-39.
21. Громбах С.И. Учитель и здоровье школьника. В сб. воспитание здорового школьника / Сост. Н.Б. Коростель. – М., 1971.
22. Давидович В.В., Чекалов А.В. Здоровье как философская категория // Валеология. 1997, №1.
23. Долинский Г.К. К понятийному аппарату валеопсихологии // Здоровье и образование. Педагогические проблемы валеологии. СПб, 1997.
24. Дубровский А.А. Лечебная педагогика. – М.: АПН СССР, 1989.
25. Дубровский В.И. Валеология: ЗОЖ: Учебное пособие. – М.: Флинта, 1999.
26. Здоровый образ жизни - залог здоровья / под ред. Ф.Г.Мурзакаева. Уфа, 1987, 280 с.
27. Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы. Кишинев, 1991, 184 с.
28. Здоровье, развитие, личность / под ред. Г.Н.Сердюковой, Д.Н. Крылова, У. Кляйнпетер М., 1990, 360 с.
29. Иванюшкин А.Я. “Здоровье” и “болезнь” в системе ценностных ориентаций человека // Вестник АМН СССР. 1982. Т.45. №1, с.49-58, №4, с.29-33.
30. Казначеев В.П. Основание формирования программы общей и частной валеологии // Валеология. 1996, №4, с. 75-82.
31. Колбанов В.В., Зайцев Г.К. Валеология в школе. – СПб., 1992.
32. Коростель Н. Б. От А до Я. – М., «Физкультура и спорт», 1995
33. Куценко Г. И., Новиков Ю. В. Книга о здоровом образе жизни. – СПб., 1997.
34. Ленсгафт П. Ф. Избранные сочинения. – М., «Педагогика», 1988.
35. Лещинский Л. А. Берегите здоровье. – М., «Физкультура и спорт», 1995.
36. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. М., 1982, 40 с.
37. Лисицын Ю.П. Слово о здоровье. М., 1986, 192 с.
38. Лисицын Ю.П., Полунина И.В. Здоровый образ жизни ребенка. М., 1984.
39. Мерклина Л.А., Понедельник С.В. Участие медицинских работников Ростовской области в формировании здорового образа жизни семьи // Современная семья: проблемы и перспективы. Ростов-на -Дону, 1994, с. 133-134.
40. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Л. Б. Кофмана. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
41. Педагогика. / Под ред. В. В. Белорусовой и И. Н. Решетень. – М., «Физкультура и спорт», 1978.
42. Петровский Б. В. Популярная медицинская энциклопедия. – М., 1981.
43. Понедельник С.В. Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования // Современная семья: проблемы и перспективы. Ростов-на -Дону, 1994, с. 132-133.
44. Попов С.В. Валеология в школе и дома // О физическом благополучии школьников. СПб, 1997.
45. Психология. – Под ред. В. М. Мельникова. – М., «Физкультура и спорт», 1987.
46. Психология. Словарь / под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского. 2-е изд. М., 1990, 494 с.
47. Семенова В.Н. Валеология в практике работы школы // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 1998, №3, с. 56-61.
48. Советская система физического воспитания. / Под ред. Г. И. Кукушкина. – М., «Физкультура и спорт», 1975.
49. Степанов А.Д., Изуткин Д.А. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования // Советское здравоохранение. 1981. №5. с.6.
50. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому обраозу жизни // Вопросы психологии. 1997, №2, с. 3-14.
51. Чумаков Б.Н. Валеология. Избранные лекции. М., 1997.
52. Шабунин А. В. Лесгафт в Петербурге. – Л., 1989.

## Приложение 1

Анкета для учащихся

1. Что, по твоему, означает «здоровый образ жизни»?
2. Что ты знаешь о своем здоровье? (нужное подчеркнуть)

Мое здоровье:

- отличное

- удовлетворительное

- не очень хорошее

- плохое.

3. Мои болезни (перечисли)

- постоянно болею

- иногда болею

- часто болею

4. Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни? (н.п.)

- пропуски каждую неделю

- пропуски каждый месяц

- пропусков нет

5. Делаешь ли ты утром зарядку? (н.п.)

- да

- нет

- иногда

6. Занимаешься ли на уроке физкультуры? (н.п.)

- с полной отдачей

- без желания

- лишь бы не ругали

7. Занимаешься ли спортом? (н.п.)

- в школьной секции

- в спортивной школе

- в других учреждениях

8. Чувствуешь ли усталость после уроков? (н.п.)

- очень устаю

- не очень устаю

- всегда

- иногда

## Приложение 2

Анкета «Уровень тревожности»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вопрос | Да | Нет |
| 1 | Сильно ли ты переживаешь, когда учитель ставит плохие отметки в дневник? |  |  |
| 2 | Часто ли ты испытываешь чувство тревоги, что выучил урок недостаточно глубоко? |  |  |
| 3 | Сильно ли ты переживаешь, когда обнаруживаешь ошибки в работе? |  |  |
| 4 | Волнуешься ли ты, что не сможешь выполнить порученное задание? |  |  |
| 5 | Бывает ли, что надолго портится настроение из-за того, что получил двойку? |  |  |
| 6 | Бывает ли у тебя бессонница при неудачах в школе? |  |  |
| 7 | Часто ли ты волнуешься по поводу своих школьных успехов? |  |  |
| 8 | Склонен ли ты преувеличивать в своем воображении неудачи, связанные с учебой? |  |  |
| 9 | Переживаешь ли ты из-за малейших неудач в учебе? |  |  |
| 10 | Сильно ли ты волнуешься из-за ошибок, которые были допущены при выполнении контрольной работы? |  |  |

## Приложение 3

Анкета «Режим дня»

1. В котором часу встал сегодня?
2. Сколько будет уроков?
3. В котором часу ушел из школы?
4. Занимаешься ли спортом (в секции, участие в соревнованиях, каким спортом, с какого по какой час)?
5. С какого по какой час делал уроки?
6. Гулял ли на свежем воздухе, с какого по какой час?
7. Занимаешься ли музыкой? С какого по какой час?
8. Читал ли художественную литературу? С какого по какой час?
9. Смотрел ли телевизор, с какого по какой час?
10. В котором часу лег спать?

## Приложение 4

Анкета «Расти здоровым»

Допиши незаконченные предложения

1. На свежем воздухе я…
2. В школе я…
3. Аппетит у меня…
4. Иногда я чувствую себя…
5. Утром я просыпаюсь…
6. Телевизор я смотрю…
7. В сауну я…
8. Обливаться холодной водой я…
9. Простуда меня…
10. Свои руки я…
11. Зубы свои я…
12. Заниматься спортом я…

## Приложение 5

Программы формирования ЗОЖ младших школьников

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Цель занятий | Время проведения |
| I. Темы бесед  1) «Режим дня» | Распределить время для лучшего самочувствия детей. |  |
| 2) «Открытое сердце» |  |  |
| 3) «Хозяин ли я своего здоровья» |  |  |
| 4) «Аутотренинг» |  |  |
| 5) «Умственный труд школьника» |  |  |
| II. Игры  1) «Веселые старты» | Упражнения, направленные на формирование ЗОЖ |  |
| 2) «Состязания в ловкости и силе» |  |  |
| 3) Праздник воли на основах индивидуального развития (в секции, различные кружки) |  |  |
| III. Встреча с семьей  1) «Я и моя здоровая семья» |  |  |
| 2) «Укрепление здоровья детей» |  |  |
| 3) «Прогулка в парке» |  |  |

## Приложение 6

МОУ «Нижнегуровская основанная общеобразовательная школа»

Общешкольное мероприятие

На тему:

«Папа, мама, я – спортивная семья»

Выполнила:

Зиборова М.В.

(учитель нач. кл.)

2008

Зал празднично украшен, звучат спортивные марши, песни. За столом — 2 ведущих праздника, члены жюри, почетные гости.

* Диктор по радио: Внимание! Внимание! Слушайте все! Приглашаем вас принять участие в спортивном празднике «Папа, мама и я — спортивная семья». Надеемся, что участие в различных состязаниях доставит немало радости, как детям, так и взрослым.

1-й ведущий: Повсюду песни звонкие —

Не петь никак нельзя,

Здесь собрались на празднике

Хорошие друзья!

Кто всех быстрей, кто всех ловчей —

Нам очень интересно.

Пусть слышится веселый смех,

Пусть не смолкают песни!

2-й ведущий: Сегодня в соревновании принимают участие следующие семьи. *(Перечисляет фамилии участников состязаний.)* Прошу участников выйти на стартовую площадку. *(Под звуки марша участника совершают круг почета и выстраиваются для жеребьевки у стола жюри.)*

1-й ведущий: Сообщаем программу соревнований. Игровой комплекс «Папа, мама и я — спортивная семья состоит из нескольких конкурсов. Программа включает: эстафеты подвижных спортивных игр, комбинированные эстафеты, ориентирование с закрытыми глазами и т. д. На старт одновременно выходят две семьи. Победа семейных команд будет определяться как быстротой выполнения упражнений, так и четкостью игровых действий. Во время соревнований судьи подсчитывают ошибки и передают жюри.

*(Представляет состав жюри, почетных гостей, судей.)*

2-й ведущий: Прошу юных участников соревнований подойти к столу жюри и взять порядковый Номер своей команды. Теперь займите свои места и поднимите номера. Первыми на старт приглашаются семьи *(называет фамилии).* Еще раз напоминаю, что конечный результат будет выражаться суммой баллов, набранных семьей во всех видах состязаний. Команда, закончившая игру первой, получает 10 очков, второй — 8, третьей — б. За каждую допущенную ошибку или нарушение правила снимается полбалла.

1-й ведущий: Итак, первыми соревнуются «футболисты». Эта игра требует умений вести мяч руками и ногами между пятью флажками, которые расположены на беговой дорожке на двухметровом расстоянии друг от Друга. Члены команды выстраиваются друг за другом за линией старта. Начинают соревнование папы, которые ведут мяч ногой. Первый флажок нужно обойти справа, второй слева и т. д. Таким же образом папа ведет мяч обратно и отдает его маме. Мама ведет мяч рукой по тому же маршруту и передает его сыну или дочери, которые, взяв мяч в руки, бегут в той же последовательности и возвращаются к линии старта. Побеждает та команда, которая первой закончит соревнование (без нарушения правил). Попрошу помощников положить на стартовые линии по мячу. Команды, приготовились! Марш!

2-й ведущий: Второе состязание называется «Переход болота по кочкам . Члены семьи располагаются следующим образом: папа стоит за стартовой линией, мама — на беговой дорожке впереди него на 8 метров, а сын или дочь — впереди мамы на том же расстоянии за финишной чертой. две дощечки кладутся перед папами. По моей команде папы передвигаются по дощечкам вперед, переставляя их руками. В момент переноса дощечки нельзя дотрагиваться рукой до земли. Затем дощечки передаются мамам, а мамы — сыну или дочке. Дети начинают движение в обратном направлении к старту, где их ждут папа и мама. Положим дощечки! Начинаем!

*(По окончании состязания ведущий просит жюри огласить результаты двух прошедших конкурсов.)*

1-й ведущий: В следующем, третьем, соревновании «Метание мячей в цель» команды строятся за линией старта в колонны в любом порядке. Каждый из игроков должен показать, как он владеет прицельным броском в нарисованный круг, расположенный от линии старта на расстоянии 8 метров. За попадание в цель игрок получает очко. Каждый игрок имеет право на три броска. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков. Игра будет считаться законченной, когда каждая команда принесет свой мяч на стол жюри.

2-й ведущий: Четвертый конкурс заключается в следующем. Впереди на беговых дорожках стоят столы: два посредине дистанции, два — на финише. У столов с тарелочками и ножами — мамы. Папы стоят у столов на финише, дети на стартовой линии около ведра с 20 картофелинами. По сигналу дети носят по одной картофелине мамам, те их быстро и аккуратно чистят, а папы по одной штуке носят в кастрюлю на свой стол. Когда весь этот конвейер закончится, папы бегут с кастрюлями в руках, с тем чтобы их поставить на газовую плиту, на стол жюри. Победит та команда, которая выполнит работу быстро и аккуратно.

1-й ведущий: В следующем конкурсе «Гиревое двоеборье» соревнуются только папы. По моему сигналу папы начинают поднимать чисто армейскую гирю весом в 24 кг сначала правой, затем левой рукой. Победит тот, кто больше раз поднимет гирю. Общая сумма выжимания правой рукой и левой делится на 2. Полученный результат определяет количество баллов.

2-й ведущий: Прошу жюри огласить итоги соревнований по всем проведенным конкурсам.   
Диктор: Соревнования 1-й и 2-й команд на этом завершаются. На стартовую площадку приглашаются 3-я и 4-я команды.

1-й ведущий: В первой игре «Эстафета с баскетбольным мячом» участвует вся семья. Папе и маме дают по мячу. Члены семьи располагаются на беговой дорожке в следующем порядке: мамы стоят за линией старта, папы впереди на расстоянии 8 метров и дети впереди пап на том же расстоянии. По сигналу мамы «ведут» мяч по земле и передают папам, папы «ведут» мяч и передают детям, Дети берут мячи в руки и бегут с ними к стартовой линии, а затем к столу жюри. Победит та команда, которая первой принесет мячи на стол жюри.

2-й ведущий: Следующее, второе, задание — «Бег со скакалками». Все члены семей-участников выстраиваются в затылок друг другу на стартовой черте, а затем каждый поочередно бежит вперед, прыгая через скакалку между пятью флажками, установленными на двухметровом расстоянии друг от друга. Таким же образом возвращаются назад и передают скакалки: папа — маме, а они — сыну или дочери. Обязательные условия игры: все начинают обходить флажки справа, следует бежать и прыгать через скакалку, а не тащить ее за собой. Выигрывает та семья, которая первой закончит соревнование.

1-й ведущий: В третьем конкурсе проведем состязание между командами по метанию мячей в цель. Порядок выполнения тот же, что и в конкурсе двух первых команд.

2-й ведущий: Приступим к конкурсу «Забей гол». Игра заключается в следующем: мама стоит с завязанными глазами за стартовой линией. Перед ней на земле лежит баскетбольный мяч, который она должна «вести» по земле к детям, стоящим впереди в 8 метрах, не двигаясь, и лишь словами направляя ее к себе. Получив мяч, сын или дочь «ведут» его к отцу, а папа, у которого тоже завязаны глаза, должен забить ногой гол в ворота. Эта игра рассчитана на скорость и меткость: за скорость — 3 очка, за меткость — 5 очков.

И, наконец, последнее задание для 3-й и 4-й команд. Называется оно не совсем обычно — «Вода из колодца». Представьте, что в вашем доме отключена вода. Естественно, если вблизи есть колодец, то спешите туда, но, как выясняется, желающих набрать воды оказывается много. Эту игру проводят папы, им помогают дети. С завязанными глазами от стартовой линии с ведрами, наполненными водой, они движутся к финишу, где стоят литровые банки. Их надо наполнить водой, если же вы нальете воду в чужую банку, вам только скажут «спасибо».

1-й ведущий: Пока судьи будут подводить итоги конкурсов, участники соревнований примут участие в концерте художественной самодеятельности.   
В заключение диктор объявляет по радио итоги конкурсов, называет семьи-победительницы, которые занимают места на пьедестале почета.

## Приложение 7

МОУ «Нижнегуровская основанная общеобразовательная школа»

Открытый урок

На тему:

«Опора тела и движение»

Выполнила:

Зиборова М.В.

(учитель нач. кл.)

2008

***Тема.* Опора тела и движение**

Задачи урока: познакомить учеников с опорно-двигательной системой организма. –

Оборудование: таблица «Скелет человека», модель скелета, куриные хрящи.

**Ход урока**

**1. Организационный момент**

**2. Повторение пройденного материала**

Какую работу выполняет кожа? Как устроена кожа? О каких свойствах кожи вы узнали? Почему кожа всегда должна быть чистой? О каких повреждениях кожи вы знаете? Как оказать первую помощь при травмах кожи? *дети выполняют задания № 1, 2 на странице 36 тетради «Проверим себя»*

1. **Сообщение темы урока**
2. Из чего состоит организм человека? (Из органов.) Что образуют органы, выполняющие общую работу? (Систему органов.)

Сегодня на уроке мы с вами познакомимся с опорно-двигательной системой человека.

1. **Работа по теме урока**
2. Какие вы знаете части тела? Все части тела человека неразрывно связаны между собой, поэтому человек может производить движения и перемещаться в пространстве. При помощи ног он может ходить, бегать, прыгать, с помощью рук выполнять самую разнообразную работу

Пощупайте у себя пальцами лоб, затылок, колено, пальцы рук. Что прощупывается под кожей в этих местах?

Во всех частях тела есть *кости.* Они очень прочные. Кости соединены друг с другом и образуют *скелет* — надежную опору тела.

Встаньте. Согните и разогните руки, присядьте, наклонитесь, повертите головой. Садитесь.

Что можно сказать о подвижности тела?

Тело подвижно потому что все кости соединены *хрящами.* Костии хрящи образуют скелет. Скелет состоит примерно из 220 костей. Почему — примерно? Точной цифры не знает никто. У одних людей несколько костей срастаются вместе в одну, а у других — на месте одной кости обнаруживается две или даже три.. Поэтому говорят, что в скелете приблизительно 220 костей.

Никто не сомневается в том, что скелет человека состоит из костей. Это не совсем так. Если бы весь скелет состоял из одних костей, дети бы не росли совсем и оставались маленькими. Обратите внимание на взрослых. Растут ли они? Причина роста маленьких детей в том, что скелет их состоит из хрящей. Как выглядят хрящи, вы можете увидеть в тарелке, когда расправляетесь с курицей. Как правило, они белые, упругие, полупрозрачные.

*Учитель показывает куриные хрящи.*

Хрящи немного мягче костей, но все-таки достаточно твердые, чтобы придавать форму частям нашего тела. Именно хрящам вы обязаны формой своего носа и ушей. Так что если вы их потрогаете, то узнаете, каковы на ощупь ваши хрящи.

В первые недели жизни скелет ребенка состоит почти целиком из хрящей. Скелет растет и постепенно внутри хрящевых «костей» появляются островки настоящей твердой кости. Костные участки с каждым годом увеличиваются, а хрящевые — уменьшаются. К 20—25 годам костные участки сливаются, уничтожая существовавшие между ними последние островки хрящей, благодаря которым росла кость. Так образуются сплошные кости скелета, которые уже не растут. Поэтому рост человека прекращается.

Скелет защищает сердце, мозг, легкие и другие важные органы человеческого тела от механических повреждений. Без скелета тело было бы всего лишь мягкой бесформенной массой, напоминающей медузу.

Посмотрите на таблицу «Скелет человека». Скелет состоит из нескольких отделов: *кости черепа, туловища, верхних и нижних конечностей.*

*Знакомство со строением скелета сопровождается показом всех частей и элементов скелета на таблице.*

Давайте посмотрим на кости туловища. Основу туловища составляет *позвоночник.* Он тянется вдоль спины и образован 33—34 *позвонками,* которые расположены друг под другом. Позвонки соединены между собой полуподвижно упругими хрящами, поэтому позвоночник обладает гибкостью и тело человека может совершать различные движения.

В позвоночнике выделяют пять отделов: *шейный, грудной, поясничный, крестцовый* и *копчиковый.*

Позвоночник защищает от повреждений спинной мозг, который находится внутри него.

Проведем взглядом по позвоночнику сверху вниз. Он заканчивается *кончиком.* В простонародье его называют маленьким хвостиком.

От позвоночника отходят похожие на дуги кости. Это *ребра.* Ребра спереди соединены с *грудиной.* Позвоночник, ребра и грудина составляют *грудную клетку,* которая защищает сердце, легкие, печень, желудок и главные кровеносные сосуды от повреждений.

Как вы думаете, в каком процессе участвует трудная клетка? (В процессе дыхания.) Скелет помогает организму дышать.

Перейдем к костям конечностей. Рассмотрите скелет рук. Из скольких частей он состоит? (Из трех.) Это *плечо, предплечье* и *кисти.* Прощупайте свою руку и убедитесь, что в плече есть одна крупная кость, в предплечье — две, а в кисти много мелких костей.

Скелет руки соединяется с грудной клеткой. *Плечевой пояс* образуют *лопатки* и *ключицы.*

Прощупайте свою ногу. Скелет ноги тоже состоит из трех частей: *бедра, голени* и *стоны.* В бедре одна толстая кость, в голени — две, в стопе, как и в кисти, — много небольших костей.

Между собой кости рук и ног соединены подвижно с помощью *суставов.* Нижние конечности соединены с позвоночником *тазовой костью.* Таз поддерживает внутренние органы и защищает их от повреждений. К тазовой кости прикрепляется *бедренная кость.* Она самая длинная и тяжелая кость тела, так как на ней держится все тело.

*Учитель показывает на таблице череп.*

Как называется этот отдел скелета человека? (Череп.)

Что находится в черепе? (Мозг.) Череп — самый надежный орган. Он состоит из черепной коробки и лицевого отдела. Кости черепа соединены друг с другом неподвижно и защищают головной мозг от повреждений. Лицевой отдел состоит из многочисленных костей, которые тоже соединены неподвижно, кроме нижней *челюсти,* которая позволяет нам открывать и закрывать рот. Это можно пронаблюдать во время разговора или во время еды.

Опорой тела человека в любых положениях служит скелет. К нему прикрепляются *мышцы,* которые при своей работе вызывают движения скелета и определяют положение тела человека.

Согните руку в локте. Что вы почувствовали под кожей? (Что-то напряглось, вздулось.)

Это и есть мышцы, которые приводят в движение кости рук. Все наши движения, мимика лица зависят от работы мышц.

Каждая мышца соединена с костями при помощи *сухожилий.* Один конец мышцы прикрепляется к одной кости, а другой — к другой кости. Сгибание и разгибание туловища, повороты головы, движения рук и ног сопровождаются работой многих мышц. В теле человека их более 600. Все они разной формы и величины.

Прочитайте данные о мышцах в «Копилке интересных фактов» на странице 144.

Скелет и мышцы образуют *опорно-двигательную систему.* За что отвечает эта система организма? (За движение и опору тела человека.)

Мы с вами смогли убедиться в том, что скелет очень важен для всего организма, поэтому к нему надо бережно относиться. Прочитайте текст, написанный на доске.

Надоске:

1. Не прыгайте неожиданно на своих товарищей.

2. Не бейте друг друга по голове.

З. Не выкручивайте друг другу руки.

4. Не ставьте подножки.

К чему могут привести все эти действия? Что такое *перелом?* (Повреждение костей скелета.)

Определенное положение тела называется *осанкой.* Прочитайте часть статьи, в которой говорится о правильной осанке и правилах, при соблюдении которых у человека вырабатывается осанка.

***дети читают текст на страницах 142—143.***

Как выглядит человек с хорошей осанкой? С плохой осанкой? Рассмотрите фотографии на странице 143. Правильно ли сидит девочка? Какие правила посадки она нарушила? Какие правила для сохранения осанки вы узнали?

***По ходу ответов учеников создается памятка.***

Памятка

1. Сиди всегда прямо, слегка наклонив голову вперед, но не

очень низко.

2. Не опирайся о край стола. Между столом и грудью должно

быть расстояние, равное ширине ладони.

З. Ноги всегда ставь на пол ступней.

4. Руки должны лежать на столе свободно, плечи надо держать на одно высоте.

5.При объяснении учителя можешь откинуться на спинку стула.

6. При ходьбе держись прямо, не сутулься.

7. Тяжелые вещи надо распределять равномерно в две руки.

8. Нельзя спать на сильно прогибающейся кровати. Постель должна быть ровной.

9. Больше двигайся. Занимайся спортом.

Подумайте, людям каких профессий необходимо быть стройными, сильными, выносливыми?

Значение осанки не ограничивается внешним видом. Если у человека нарушена осанка, это влияет на его здоровье. У человека нарушается процесс дыхания. Почему нарушается

осанка? дело в том, что в течение жизни кости человека изменяются. У детей они мягкие и подвижные. Поэтому у детей чаще, чем у взрослых, можёт возникнуть искривление позвоночника. Послушайте рассказ и ответьте на вопрос, почему мальчик вырос таким хилым?

*Один из учеников читает текст.*

Молодой старичок

Я знаю одного десятиклассника. Когда он проходил мимо моей комнаты, я всегда знал, что это он, хотя моя дверь была закрыта.

Лишь он один во всем дворе еле волочил ноги, как старый дед. А когда этот взрослый парень читал книжку, на него было больно смотреть: он не мог просидеть не согнувшись и четырех минут. Сначала подопрет голову одной рукой, потом другой рукой и, наконец, ляжет грудью на стол. Такая немощная у него была спина. В свои 17 лет он сгибался так, словно было ему за 60. Почему он вырос таким хилым?

Только потому, что никогда не занимался спортом и не признавал никакой физической работы. Все шли на субботник убирать школьный двор или сажать деревья, а он находил причину, чтобы уклониться от работы. Мальчики бежали на физкультуру, а он оставался в классе, показывал медицинскую справку, что, мол, его освободили недавно, потому что у него был грипп или насморк. Вот так и стал он стариком преждевременно.

Хотели бы вы стать такими? Почему мальчик стал таким? Какой вывод мы можем сделать? (Занятия спортом и труд помогают укрепить осанку.)

5. **Самостоятельная работа**

Откройте тетради «100 заданий по природоведению» а страницах 40—41. С помощью заданий по теме «Опора тела и движение» вы сможете повторить материал сегодняшнего урока.

*дети выполняют задания № 83—85, в которых обозначают на рисунке части скелета, объясняют значение слов и, используя условные знаки, рассказывают о правилах выработки правильной осанки. Задание № 86 можно предложить детям для выполнения дома.*

6. **Итог урока**

Мы много говорили о строении скелета, находили различные отделы и основные кости на плакате, на себе. Давайте еще раз все это повторим и покажем на модели скелета.

Отгадайте кроссворд и прочитайте слова в выделенных клетках.

*По горизонтали:*

1. Часть ноги, в которой много небольших костей. *(Стопа)*

2. Научное название <маленького хвостика» позвоночника. *(Копчик)*

3. Название дугообразных костей, отходящих от позвоночника. *(Ребро)*

4. Одна из составляющих плеча. *(Лопатка)*

*5.* Часть руки между плечевой костью и кистью. *(Предплечье)*

б. Составляющие скелета. *(Кости)*

7. То, что защищает мозг от повреждений. *(Черед)*

8. Часть ноги от колена до стоны. *(Голень*

9. Что образуют лопатка и ключица? *(Плечо)*

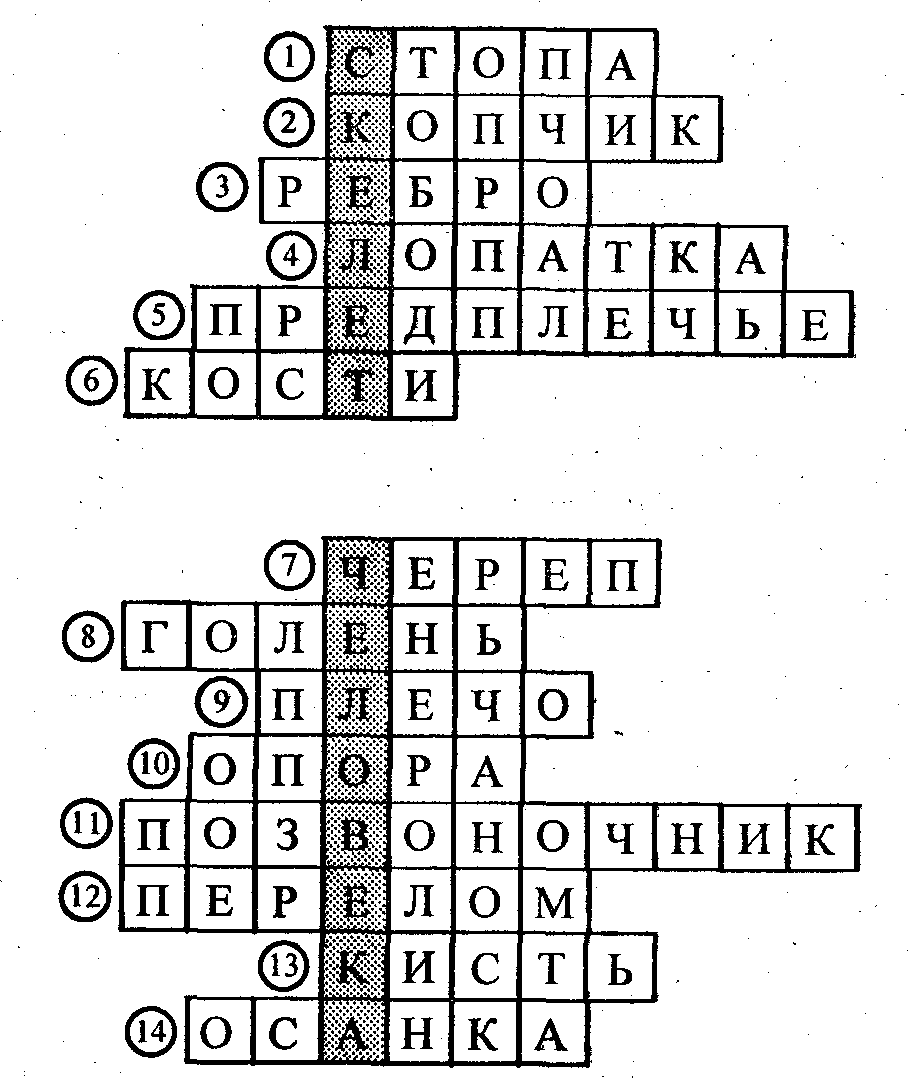
10. Основное назначение скелета. *(Опора)*

11. Часть скелета, которая идет от черепа вдоль спины. *(Позвоночник)*

12. Как называется повреждение кости? *(Перелом)*

13. Часть руки, в которой много маленьких костей. *(Кисть)*

14. Положение тела при ходьбе, посадке. *(Осанка)*



Какие слова получились в выделенных клетках? (Скелет человека.)

*дети отвечают на вопросы рубрик «Подумай» и «Проверь себя» на страницах 144— 145 учебника.*

МОУ «Нижнегуровская основанная общеобразовательная школа»

Открытый урок

На тему:

«Наше питание»

Выполнила:

Зиборова М.В.

(учитель нач. кл.)

- 2008

***Тема.* Наше питание**

Задачи урока: познакомить учащихся с пищеварительной системой организма.

Оборудование: таблица «Пищеварительная система», этикетки от различных продуктов.

**Ход урока**

**1. Организационный момент**

**2. Повторение пройденного материала**

Ответьте на вопросы теста.

1. Скелет и мышцы образуют:

А) пищеварительную систему;

Б) кровеносную систему;

В) *опорно-двигательную систему.*

2. Мышцы прикрепляются к костям при помощи:

А) *сухожилий;*

Б) суставов;

В) хрящей.

З. Главную опору нашего организма составляет:

А) кончик;

Б) *позвоночник;..*

В) скелет ног.

4. Между собой кости рук соединены:

А) неподвижно;

Б) полуподвижно;

В) *подвижно.*

*5.* Правильным считается положение за партой, когда:

А) нога лежит на ноге;

Б) *ноги стоят ступнями на полу;*

В) ноги поджаты под себя на стуле.

О каких спортсменах вы подготовили рассказы?

*дети выполняют задания № 1, 2 на странице 37 тетради Проверим себя.*

**3. Сообщение темы урока**

Вспомните признаки ЖИВЫХ организмов.

Один из признаков, названных вами — питание. Живые организмы питаются. Чем питаются растения? Чем — животные? Что ест человек?

Сегодня на уроке мы будем говорить о нашем питании и органах, которые осуществляют этот процесс.

**4. Работа по теме урока**

Человеку пища нужна, как бензин — машине. Питательные вещества необходимы для поддержания жизни и работы всех органов. Когда человек долгое время не ест, он испытывает чувство голода, усталость, слабость. Отсутствие пищи в течение нескольких недель может привести к истощению организма и даже к смерти.

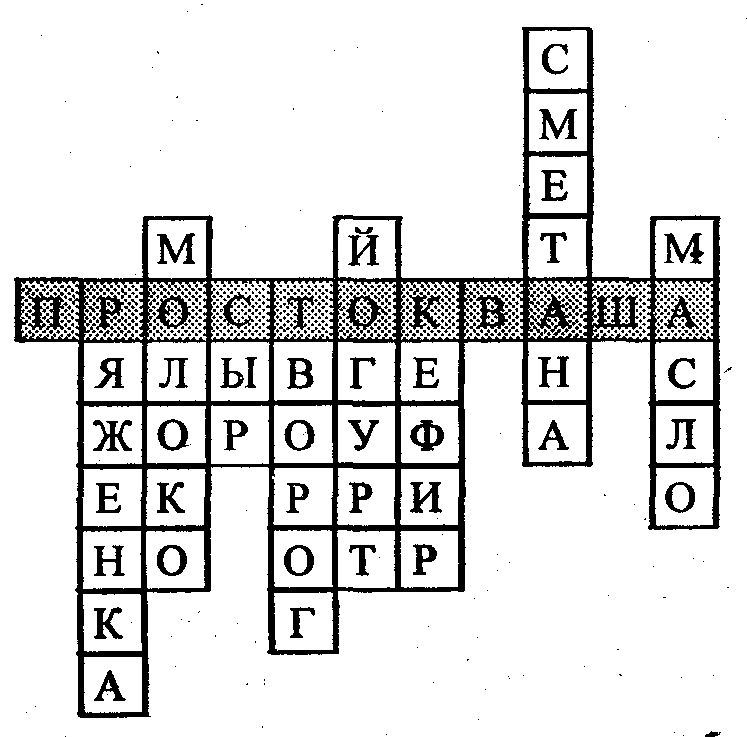
Сколько раз в день ест человек? Какую пищу употребляет человек?

Нужно есть разнообразную пищу: животную и растительную. Что относится к *животной пище?* (Мясо, рыба, молоко, творог, яйца, сливочное масло.) Почему эту пищу называют животной? (Эти продукты человеку дают животные.)

Вспомните, какие продукты питания получают из коровьего молока. Заполните сетку кроссворда названиями молочных продуктов.

*Сетка кроссворда дается без номеров, но со словом простокваша*

*дети вписывают слова: ряженка, молоко, сыр, творог, йогурт, кефир, сметана, масло.*



Какую пишу называют растительной? (Которую получают из растений.) Приведите примеры растительной пищи. (Хлеб, крупа, овощи, фрукты, растительное масло, грибы, сахар, орехи.)

Если мы употребляем разнообразную пищу, то организм получает необходимые питательные вещества: белки, жиры, углеводы (сахар, крахмал) и витамины.

Чтобы узнать об этих веществах, прочитайте статью Питательные вещества» в учебнике на странице 146.

ля чего организму нужны *белки?* В каких продуктах они содержатся?

Белки идут на рост организма. Человек растет до 24—25 лет, пока не заканчивается окончательное окостенение скелета. До 25 лет организму необходимо около 100 граммов белков в сутки. После 25 лет — 50—60 граммов.   
Для чего организму нужны *жиры?* В каких продуктах они содержатся?

Жиры обеспечивают организм энергией. Но избыточное потребление жиров приводит к их отложению во внутренних органах. Жир затрудняет работу мышц, и это вредно отражается на всем организме.

Какую работу выполняют *углеводы?* В каких продуктах их можно найти? Углеводы мы получаем в виде крахмала и сахара. Эти вещества помогают вырабатывать энергию.

Что такое *витамины?* В каких продуктах их больше всего?

Витамины — греческое слово. В переводе оно означает «носители жизни». Если этих веществ в организме мало или нет совсем, люди заболевают.   
Вместе с пищей организм человека получает необходимое количество *воды* и *минеральных солей.* Особенно много минеральных солей содержится в мясе, овощах, фруктах.

**5. Практическая работа**

*дети выполняют Практическую работу с этикетками от различных продуктов по плану, данному в учебнике на странице 146.*

**6. Работа по теме урока (продолжение)**

В измельчении и переваривании пищи в организме участвует пищеварительная система.

*Учитель прикрепляет на доску плакат «Пищеварительная система».*

Как устроена эта система и как она работает?

Пища проходит в организме человека путь длиной в 6—8 метров. Сначала она попадает к нам в рот, где мы ее размельчаем и жуем. Какие органы при этом работают? (Зубы, язык.) Вспомните правила ухода за зубами. Откройте тетрадь «100 заданий по природоведению» и в задании № 88 выберите правила ухода за зубами.

Во рту пища смягчается, увлажняется *слюной.* Изо рта через *глотку* пища в виде кашицы отправляется дальше в *пищевод.* Мышцы пищевода проталкивают кашицу в *желудок,* в котором она находится несколько часов. Здесь пища переваривается. Со всех стенок желудка течет желудочный сок, который растворяет пищу и отправляет в *двенадцатиперстную кишку.* Здесь продолжается переваривание жиров, белков и углеводов. Далее питательные вещества попадают в *тонкие кишки,* где они всасываются и попадают в *кровь.* Кровь разносит питательные вещества ко всем органам. Непереваренные остатки пищи через *прямую кишку* удаляются из организма.

Перечислите все органы пищеварения и покажите их на плакате. (Ротовая полость, глотка, пищевод, желудок, кашки.)

Обозначьте на рисунке задания 87 органы пищеварения. Расскажите, какую работу они выполняют?

Что необходимо для того, чтобы организм хорошо работал? (Правильно питаться.)

Какие правила приема пищи вы знаете?

Прочитайте статью «Как правильно питаться» и сравнитё ее материал с вашими рассказами.

*дети читают текст на странице 148.*

Один мальчик съел на обед: кашу с сахаром, какао со сладкой булочкой, кусок торта, шоколадку. Хороший ли у него был обед? Почему? Дома попробуйте составить меню на день и запишите его в задании № 89.

**7. Итог урока**

Прочитайте вывод на странице 149.

Рассмотрите еще раз строение пищеварительной системы. Найдите на воем теле места, где расположены эти органы.

*дети отвечают на вопросы рубрики «Проверь себя» на странице 149.*

## Приложение 8

МОУ «Нижнегуровская основанная общеобразовательная школа»

Классный час проведенный в 3-м классе

На тему:

«Хорошо здоровым быть»

Выполнила:

Зиборова М.В.

(учитель нач. кл.)

2008

**Хорошо здоровым быть**

**Задача:** формировать представление о здоровье, здоровом и больном организме, о хорошем и плохом самочувствии.

**Подготовительная работа.** За несколько дней до проведения беседы родители (учитель) читают с детьми стихотворение С. Михалкова шесть и пять”. Принимается коллективное решение: узнать о том, что такое болезнь и что значит быть здоровым. дети рассказывают о своем здоровье, как они его понимают.

Примерные этапы беседы:

**Первый этап.** “Вы больны”. Учитель подчеркивает, что болеть — это очень плохо, что любая болезнь имеет свои определенные признаки (симптомы), знание которых помогает определить болезнь и справиться с нею. Об этом хорошо сказано в стихотворении С. Михалкова:

У меня печальный вид —

Голова моя болит,

Я чихаю, я охрип.

Что такое?

Это — грипп.

Не румяный гриб в лесу,

А поганый грипп в носу!

В пять минут меня раздели,

Стали все вокруг жалеть.

Я лежу в своей постели —

Мне положено болеть.

*(С. Михалков.* “Грипп”.)

Дети отвечают на вопросы:

1. *Как можно определить, что человек болен?*

2. *Что бы вы посоветовали больным делать, чтобы скорее поправиться?*

Учитель говорит о том, что ответ на последний вопрос можно найти в стихотворении:

Для больного человека

Нужен врач, нужна аптека.

Входишь — чисто и светло.

Всюду мрамор и стекло.

За стеклом стоят в порядке

Склянки, банки и горшки,

В них пилюльки и облатки,

Капли, мази, порошки —

От коклюша, от ангины,

От веснушек на лице,

Рыбий жир, таблетки хины

И, конечно, витамины

Витамины: А, В, С

Есть душистое втиранье

От укусов комаров,

Есть микстура от чиханья:

Проглотил — и будь здоров!

Клейкий пластырь от мозолей

И настойки на траве

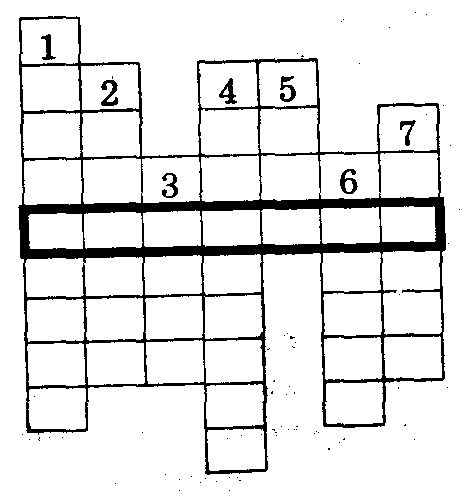
От ломоты и от болей

В животе и в голове.

(*С. Михалков.* “Чудесные таблетки”.)

Учитель обращает внимание детей на то, что больной человек нуждается не только в таблетках, но и в сострадании, милосердии близких. Сострадать — значит болеть душой за тех, кому плохо, сопереживать людям и стараться им помочь, пусть даже эта помощь будет заключаться в нескольких теплых словах. Часто сопереживание для людей важнее таблеток.

**Второй этап. “Чтобы быть здоровым”.** Детям предлагается разгадать кроссворд.



1. Этот конь не ест овса.

Вместо ног — два колеса;

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем. (Велосипед.)

2. Силачом я стать хочу.

Прихожу я к силачу:

— Расскажите вот о чем —

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

— Очень просто. Много лет

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я .... (Гантели.)

3. Ой, насыпало снежка!

Вывожу коня-дружка.

За веревочку-узду

Через двор коня веду,

С горки вниз на нем лечу,

А назад его тащу. (Санки.)

4. Я под мышкой посижу

Что делать укажу:

Или разрешу гулять,

Или уложу в кровать. (Градусник.)

5. Две новые кленовые

Подошвы двухметровые:

На них поставил две ноги —

И по большим снегам беги. (Лыжи.)

6. Кто в дни болезней

Всех полезней

И лечит нас

От всех болезней. (Доктор.)

7. Мои новые подружки

И блестящи и легки,

И на льду со мной резвятся,

И мороза не боятся. (Коньки.)

Отгадав загадки, в выделенных по горизонтали клетках, дети должны прочитать слово *стадион.*

Делается вывод о том, что более крепкое здоровье у тех людей, которые закаляются, занимаются физкультурой и спортом, правильно питаются, соблюдают режим дня.

Советы организаторам

1. Особо подчеркните необходимость занятий спортом и закаливания для поддержания здоровья детей.

Обратите внимание на то, что каким бы плохим ни было самочувствие ребенка, лекарства назначить ему может только врач или родители. Подчеркните, что без разрешения взрослых лекарства принимать нельзя.

3. Проведите с родителями беседу на тему “Что я делаю, чтобы мой ребенок меньше болел”.

4. Объясните детям смысл слова *здоровье* — это такое состояние организма человека, при котором у него ничего не болит, он может работать долгое время без усталости, уверен в себе и в своих силах и не приносит вреда здоровью других людей.

Младшим школьникам — о добродетелях

*Милосер****дие*** — это добродетель. Быть милосердным — значит сочувствовать людям, делать добро не потому, что они это заслужили, а просто так; стараться им помочь, сострадать.

МОУ «Нижнегуровская основанная общеобразовательная школа»

Классный час проведенный в 3-м классе

На тему:

«На здоровье»

Выполнила:

Зиборова М.В.

(учитель нач. кл.)

2008

**На здоровье!**

**Задачи:** обогащать знания детей о личной гигиене; с**о**вершенствовать умение пользоваться предметами личной гигиены.

**Подготовительная работа.** Учитель подбирает серию игр по теме “Личная гигиена”, которые могут быть проведены как в урочное, так и во внеурочное время.

Примерная игровая программа

**Игра «загадаю** — **отгадай»**

*Цель игры:* закрепить знания детей о предметах личной гигиены и их назначении.

*Содержание игры:* дети отгадывают предложенные загадки о предметах личной гигиены.

Намочи меня водой, да потри рукой. Как начну гулять по шее, Сразу ты похорошеешь. (Мыло.)

Он не сахар, не мука,

Но похож на них слегка.

По утрам он к нам на зубы

Попадает всегда. (Зубной порошок.)

Целых 25 зубков

ля кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (Расческа.)

Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. (Зубная щетка.)

Лег в карман и караулю

Реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез, Не забуду и про нос. (Носовой *платок.)*

**Игра “Это только для меня”**

*Цель игры:* формировать представление детей о **гигиенических** средствах индивидуального пользования.

*Содержание игры:* из предложенных предметов гигиены ученики отбирают те, которые нельзя передавать другим, т.е. индивидуального пользования. Например: зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце и т.д.

**Игра “Что для чего”**

*Цель игры:* научить правильно подбирать средства для ухода за разными частями тела.

*Содержание игры:* из предложенных предметов гигиены отобрать те, которые используются для ухода за телом, зубами, ногтями, волосами и др., и рассказать, как с их помощью нужно осуществлять уход.

**Игра “Угадай,что покажу”**

*Цель* игры: способствовать формированию потребности в выполнении правил личной гигиены*.*

*Содержание игры:* микрогруппы готовят с помощью учителя пантомимы: “Чищу зубы”,“Как надо мыть руки” и др. Зрители должны догадаться и рассказать о том, что им показывают.

**Игра “Мозаика”**

*Цель игры:* закрепить знания детей о предметах личной гигиены и их применении.

*Содержание игры:* учащиеся получают задание: сложить мозаику-картинку с изображением какого-либо средства гигиены и рассказать о его применении.

**Игра “Советы Мойдодыра”**

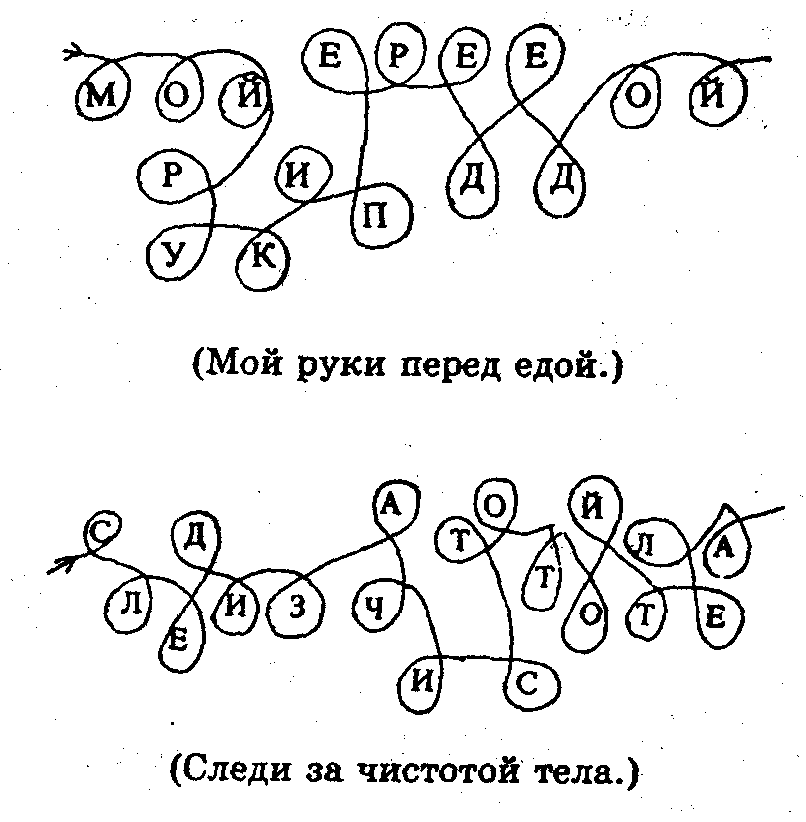
*Цель игры:* закрепить знания детей о правилах личной гигиены.

*Содержание игры:* учащиеся получают карточки, на которых зашифрованы правила личной гигиены. Задача играющих — прочесть эти правила:

**Советы организаторам**

1. Каждую из предложенных игр можете использовать как отдельную форму работы.

2. Предложите детям включиться в процесс подбора и придумывания игр для игротеки, посоветуйте поиграть в предложенные игры дома с родителями.



МОУ «Нижнегуровская основанная общеобразовательная школа»

Классный час проведенный в 3-м классе

На тему:

«Оздоровительные упражнения «Вместе с сыном, вместе с дочкой»»

Выполнила:

Зиборова М.В.

(учитель нач. кл.)

2008

Оздоровительные упражнения “Вместе с сыном, вместе с дочкой”

**Задачи:** приучать детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; совершенствовать физические и моральные качества.

**Подготовительная работа.** Учитель проводит открытый урок физкультуры для родителей. Показывает, какие упражнения можно выполнять дома, какие методические приемы использовать.

Родители фиксируют задания. После урока идет обсуждение.

Родителям можно порекомендовать выполнять с детьми несложные упражнения.

**1. “Птичка”.** Сидя, ноги скрестно, ребенок сгибает руки в локтях, касаясь пальцами плеч (крылышки). Взрослый помогает ребенку выпрямить спину, поглаживая его по лопаткам и отводит ему локти назад, как можно ближе подтягивая их к телу. Затем ребенок выполняет прыжки на месте.

**2. “Подсвечник”.** Ребенок стоит на коленях, руки в стороны. Затем сгибает руки в локтях; при этом предплечья направлены вертикально вверх, а локти отведены как можно больше назад. Вращение туловища поочередно влево, вправо.

**3. “Посмотри на носки”.** Ребенок лежит на спине, вытянув прямые сомкнутые ноги. Затем поднимает носки и, одновременно приподнимая голову, смотрит на них. Взрослый контролирует положение позвоночника: ребенок должен всей спиной прижиматься к подстилке. Спустя 1 — 2 с он медленно опускает голову на пол и затем постепенно опускает носки. Повторить 6 раз.

**4. “Ножницы”.** Лежа на спине, ребенок поднимает ноги почти на 20 см над полом и выполняет напряженно выпрямленными ногами скрестные махи: ноги в стороны, затем вверх и вниз. Взрослый поддерживает ребенка за плечи и прижимает его к полу. Упражнение повторить б раз, а затем после короткого отдыха еще б раз.

**5. “Плавание”.** Лежа на спине, ребенок поднимает руки вверх (вдох) и затем движением рук по полу через стороны опускает их вдоль туловища (выдох). Упражнения сочетать с интенсивным дыханием.

**6. “Кто быстрее”.** Из положения лежа на спине ребенок и взрослый садятся, затем встают на колени — сначала с помощью, а позже без помощи рук. Из положения лежа переходят в положение стоя на коленях — кто быстрее. Из положения лежа на животе, руки в стороны садятся, не меняя положения рук. Из стойки ноги скрестно (ступни крест-накрест) ребенок переходит в положение сидя по-турецки.

**7. “Ехали с горки, потеряли колесо”.** Ребенок, сидя, передвигается вперед на ягодицах без помощи рук (помогает себе только поворотами туловища).

**8. “Одноногая кукла”.** Ребенок, стоя на одной ноге, сгибает другую перед собой (назад, в сторону и т.п.); взрослый сначала придерживает его за руки. Упражнение повторить, меняя опорную ногу. (Чувство равновесия положительно влияет на развитие координации и точности движений.)

**9. “Балерина”.** Ребенок, стоя на левой ноге, сгибает правую ногу, отводит ее назад и захватывает носок правой рукой. Левую руку вытягивает вперед. Упражнение повторить, меняя опорную ногу. Взрослый помогает ребенку сохранить равновесие, придерживая его за вытянутую руну.

**10. “Часы”.** В положении сидя, ноги скрестно, руки на коленях ребенок покачивает головой вперед и назад, вправо и влево (бим-бом, тик-так). Взрослый следит за тем, чтобы спина оставалась прямой.

**11. “Трудная поза”.** Ребенок сидит, ноги скрестно, руками держится за щиколотки и старается, напрягая мышцы, вытянуть ноги вверх, не отпуская их. Взрослый обеспечивает опору спине ребенка.

**Советы организаторам**

1. Постарайтесь регулярно подбирать упражнения для самостоятельного выполнения их детьми дома.

2. Подбирайте разные упражнения: на осанку, на координацию движений, на гибкость, силу и др.

3. Не забывайте проверять домашнее задание. Это стимулирует у детей желание и интерес к выполнению упражнений.

4. Интересуйтесь у родителей, занимаются ли они с детьми физическими упражнениями. Можно узнать и у детей, кто из взрослых занимался с ними в тот или иной день.

## Приложение 9

Тест «Самооценка силы воли»

Тест описан Н. Н. Обозовым (1997) и предназначен для обобщенной характеристики проявления силы воли.

И н с т р у к ц и я. На приведенные 15 вопросов можно ответить «да» *—* 2 балла, «не знаю» или «бывает», «случается» *—* 1 балл, «нет» — 0 баллов при ответе необходимо сразу ставить очки.

Текст опросника

1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?

2. Преодолевали ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?

3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе или в быту, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на неё с максимальной объективностью?

4. Если вам прописана диета, сможете ли вы преодолеть все кулинарные соблазны?

5. Найдете ли вы силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?

6. Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?

7. Быстро ли вы отвечаете на письма?

8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубоврачебного кабинета, сумеете ли вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?

9. Будете ли вы принимать очень неприятное лекарство, которое вам рекомендовал врач?

10. Сдержите ли вы данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот, являетесь ли вы человеком слова?

11. Без колебаний ли вы отправляетесь в поездку в незнакомый город, если это необходимо?

12. Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки, прочих дел?

13. Относитесь ли вы неодобрительно к библиотечным задолжникам?

14. Самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение срочной и важной работы. Так ли это?

15*.* Сможете ли вы прервать, ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противоположной стороны?

Подсчитывается сумма набранных баллов:

0—12 баллов — сила воли слабая;

13—21 балл — сила воли средняя;

22—30 баллов — сила воли большая.

Ответы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Анчакова Ангелина | Шубин Денис | Чернышев Владимир |
| Да – 2 б | Не знаю – 1 б | Нет – 0 б |
| Да – 2 б | Нет – 0 б | Нет – 0 б |
| Не знаю – 1 б | Нет – 0 б | Нет – 0 б |
| Да – 2 б | Не знаю – 1 б | Да – 2 б |
| Да – 2 б | Да – 2 б | Да – 2 б |
| Да – 2 б | Да – 2 б | Не знаю – 1 б |
| Нет – 0 б | Нет – 0 б | Нет – 0 б |
| Да – 2 б | Не знаю – 1 б | Да – 2 б |
| Да – 2 б | Да – 2 б | Да – 2 б |
| Да – 2 б | Нет – 0 б | Да – 2 б |
| Да – 2 б | Нет – 0 б | Не знаю – 1 б |
| Нет – 0 б | Нет – 0 б | Нет – 0 б |
| Да – 2 б | Да – 2 б | Да – 2 б |
| Да – 2 б | Нет – 0 б | Нет – 0 б |
| Да – 2 б | Нет – 0 б | Нет – 0 б |
| **23 б** | **11 б** | **14 б** |

Анчакова Ангелина – сила воли большая

Шубин Денис – сила воли слабая

Чернышев Владимир – сила воли средняя

**Методика «Веселый—грустный»**

Методика «Веселый—грустный» предназначена для изучения представлений 6—11-летних детей об эмоционально значимых сторонах жизни, возможно и на вербальном материале.

**Проведение исследования**

Детям 6—11 лет предлагают придумать завершение рассказа.

Инструкция. Придумай, чем закончилась история. «Петя пришел из школы грустный. Мама его спросила: “Почему ты такой грустный?” А Петя отвечает: “Потому что наша учительница Нина Петровна...”» Что дальше сказал Петя?

Предлагаются такие ситуации с веселым мальчиком, вернувшимся из школы, а также с веселым или грустным мальчиком, вернувшимся из детского сада.

**Обработка данных**

Ответы детей распределяют по четырем типам.

1. «Отметка»: веселый — потому что учительница поставила пятерку, поставила хорошую отметку; грустный — потому что поставила двойку, поставила плохую отметку и т. д.

2. «Непосредственные отношения с учителем (воспитателем)»: похвалила, наказала, поругала, выгнала из класса, была добрая, была сердитая и т.п.

3. «Учитель — уроки»: учительница (воспитательница) заболела, пришла сегодня, перешла в другую школу. К этому относятся ответы, в которых причиной хорошего (плохого) настроения является наличие или отсутствие урока (занятия).

4. «Содержание деятельности»: ответы, содержащие указания на трудность (легкость) задания, наличие или отсутствие развлечений, выполнение режимных моментов и т. п.

Количественные результаты оформляют в виде таблицы.

Делают выводы о возрастных изменениях представлений детей об эмоционально значимых моментах жизни детского сада и школы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Категория ответа | Серия | | | |
| 1-й класс  6-7 лет | 2-й класс  8-9 лет | 3-й класс  9-10 лет | 4-й класс  10-11 лет |
| Отметка |  |  |  |  |
| Непосредственные отношения с учителем |  |  |  |  |
| Учитель - уроки |  |  |  |  |
| Содержание деятельности |  |  |  |  |
| Прочие |  |  |  |  |
| Всего ответов |  |  |  |  |

Ответы на методику «Веселый – грустный».

Продолжение рассказа детьми 1-го класса (6 - 7 лет)

Перцева Кристина - 7 лет

«Петя пришел из школы грустный. Мама его спросила: “Почему ты такой грустный?” А Петя отвечает: “Потому что наша учительница Нина Петровна поставила мне двойку».

Шепотько Максим – 7 лет

«Учительница Нина Петровна поругала Петю и была сердитая на него»

Булгакова Наталья – 6 лет

«Петя был грустный, потому что Нина Петровна вызвала его к доске, а он не выучил уроки».

Трубников Сергей – 7 лет

«Потому что Нина Петровна заболела и не смогла придти в школу»

Ответы 2-го класса на методику «Веселый – грустный» (8 – 9 лет)

Продолжите рассказ «Петя пришел из школы веселый. Мама его спросила: “Почему ты такой веселый?” А Петя отвечает: “Потому что наша учительница Нина Петровна…»

Исько Яков - 8 лет

«Поставила моя учительница Нина Петровна пятерку. Посмотри в мой дневник».

Федоринов Михаил – 9 лет

«Петя пришел веселый потому что учительница Нина Петровна создала в классе дружескую атмосферу и веселое настроение».

Тельных Юлия – 9 лет

«Потому что Нина Петровна дала ему выполнить легкое задание и он справился с ним».

Зайцев Владислав – 9 лет

«Потому что учительница Нина Петровна придумала много развлечений и ему было очень весело».

Ответы 3-го класса на методику «Веселый – грустный» (9 – 10 лет)

Продолжите начало рассказа «Петя пришел из школы грустный. Мама его спросила: “Почему ты такой грустный?” А Петя отвечает: “Потому что наша учительница Нина Петровна…»

Шубин Денис – 9 лет

«Потому что учительница Нина Петровна наказала его и ему было стыдно стоять в углу».

Воротников Александр – 9 лет

«Потому что учительница Нина Петровна не смогла устроить развлечение для детей».

Анчакова Ангелина – 10 лет

«Потому что учительница Нина Петровна выгнала его из класса, так как он шумел и не давал вести уроки».

Ответы 4-го класса на методику «Веселый – грустный» (10 – 11 лет)

Продолжите рассказ «Петя пришел из школы веселый. Мама его спросила: “Почему ты такой веселый?” А Петя отвечает: “Потому что наша учительница Нина Петровна…»

Наумченков Денис – 11 лет

«Потому что учительница Нина Петровна заболела и уроки отменили»

Османов Евгений - 10 лет

«Потому что он притворился, что у него болит живот и учительница отпустила его домой».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Категория ответа | Серия | | | |
| 1-й класс  6-7 лет | 2-й класс  8-9 лет | 3-й класс  9-10 лет | 4-й класс  10-11 лет |
| Отметка | + |  | + |  |
| Непосредственные отношения с учителем | + | ++ |  | + |
| Учитель - уроки | ++ |  |  |  |
| Содержание деятельности |  | + | ++ |  |
| Прочие |  |  | + | + |
| Всего ответов | **4** | **3** | **4** | **2** |

Вывод: С возрастными изменениями детей меняется и их эмоциональное отношение к значимым моментам в жизни в школе.

**Признаки психического напряжения и невротических тенденций**

1. Грызет ногти?

2. Сосет палец?

3. Отсутствие аппетита?

4 Разборчив в еде?

5. Засыпает медленно и с трудом?

6. Спит спокойно?

7. Встает бодро и охотно?

8. Жалуется на головные боли?

9. Жалуется на боли в животе?

10. Бывает часто рвота?

11. Часто бывает головокружение?

12. Заикается?

13. Чрезмерно потеет?

14. Краснеет, бледнеет?

15. Легко пугается?

16. Часто дрожит от возбуждения или волнения?

17. Часто плачет?

18 Часто моргает?

19. Дергает рукой, плечом и т. п.?

20. Недержание мочи (днем или ночью)?

21. Недержание стула (днем или ночью)

22. Бывают припадки злости?

23. Играет с какой-либо частью тела?

24. Боится за свое здоровье?

25. Бывает побуждение постоянно и церемонно что-либо делать?

26. Бывает что замечтается и мысли его где-то далеко?

27. Не умеет сосредоточиться ни на чем?

28. Имеются у него заботы? Какие?

29. Очень тревожен?

30. Старается быть всегда тихим?

31. Боится темноты?

32. Часто видит фантастические предметы

33. Боится одиночества?

34. Боится животных? Каких?

35. Боится чужих людей?

36. Боится шума?

37. Боится неудач? В чем?

38. Бывает чувство стыда, позора или вины?

39. Испытывает ли чувство неполноценности?

Ответы на методику «Признаки психического напряжения и невротических тенденций»

Чернышева Марина Михайловна

1. Да

2. Да

3. Нет

4. Нет

5. Нет

6. Нет

7. Нет

8. Да

9. Нет

10. Нет

11. Да

12. Нет

13. Да

14. Да

15. Да

16. Да

17. Да

18. Нет

19. Да

20. Нет

21. Нет

22. Да

23. Нет

24. Да

25. Да

26. Да

27. Да

28. Нет

29. Нет

30. Да

31. Нет

32. Нет

33. Да

34. Да. Собак

35. Нет

36. Да

37. Да. В учебе

38. Да

39. Да

Вывод: Количество ответов «Да» - 22, ответов «Нет» - 17

У ребенка присутствую признаки психического напряжения.

## Приложение 10

МОУ «Нижнегуровская основная общеобразовательная школа»

Нестандартный урок по курсу «Окружающий мир»

проведенный в 3-м классе на тему:

***«Путешествие в мир лекарственных растений»***

Выполнила:

Учитель начальных классов

Зиборова М.В.

- 2008 -

Путешествие в мир лекарственных растений.

Трава у дома.... Каждый день видим мыее. Вот густой щеткой она выбивается из земли у самого крыльца, вот мягким ковром стелиться по пригорку, вот бурьяном разрослась в придорожной канаве... Мы ходим по ней, мы топчем ее. А взгляд скользит по поверхности, не задерживаясь на скромных ее цветах, стебельках и листьях. Но исчезни она, и нам станет неуютно, плохо. Так бывает в районах городских новостроек, где разрыто, перерыто, где только рыжая земля кругом да серые бетонные плиты, а газоны еще не засеяны... Вот тогда мы понимаем вдруг, как нужна простая трава у дома. И не случайно, конечно, космонавты тоскуют в космосе по ней, по простой траве, не случайно ждут той минуты, когда можно будет босыми ногами ступить на нее, И почувствовать себя — полностью, совсем — на земле. Есть даже песня: «И снится мне не рокот космодрома, не эта ледяная синева, а снится мне трава, трава у дома, зеленая, зеленая трава...». Трава вполне достойна того, чтобы мы знали о ней чуть-чуть побольше, чем обычно знаем.

**Одуванчик**

Одуванчик.... А мы, в общем, и не видим его, привыкли... Пробовали вы смотреть на небо, на облака через белый полупрозрачный шар одуванчика? Нет? Так попробуйте! А помните, как в детстве дели на него, пуская парашютики? Подумайте еще раз! Вернитесь в детство, взяв в руки этот цветок, обыкновенный, известный... Одуванчик растет везде: вдоль дороги и на лесной опушке, в огороде и на пустыре, на поляне и на городском газоне. Его можно встретить на севере и на юге, на равнине и в горах. Он растет на всех материках!

В жизни одуванчика несколько страниц. Первая, зеленая, — когда растение еще не успело зацвести. Затем открывается желтая страница. Радостные огоньки одуванчиков, миниатюрные солнца, — это, конечно, не отдельные цветики, а соцветия. Как веселые братья и сестры, сидят в них, прижавшись, друг к другу многочисленные маленькие цветки, наполняющие язычки. На ночь и в сырую погоду соцветие — корзинка плотно закрывается. И все золотое семейство оказывается в домике. Из зеленых листочков так называемой обертки. В тесноте, да не в обиде!

Но вот одуванчику как будто надоедает быть желтым. Цветки отцвели, корзина закрылась. В ней, как в куколке бабочки, началось чудесное превращение. Пройдет какое-то время, и она развернется белым волшебным шаром. Он еще более хрупок, чем самая тонкая елочная игрушка... Недолго длится белая страница жизни одуванчика. Зато начинается жизнь его потомства. Начинается с воздушного путешествия. Над пестрым лугом, над голубой рекой, над красным клеверным полем летят плоды-парашютисты. Ученные рассчитали, что конструкция их парашютов удивительна, совершенна: плоды летят очень долго, не раскачиваются, не перевертываются... Множество юных парашютистов рассылаются во все концы. В одной корзинке созревает до 200 плодов, а ведь на растении бывает несколько корзинок. Вместе они дают от 3 даже до 6—7 тысяч плодов! Неудивительно, что вся земля дом одуванчика.

Одуванчик — растение лекарственное. Его применяли от разных болезней еще в древности и в средние века. Сейчас в основном используют корни, которые выкапывают поздней осенью. (Одуванчик — многолетнее растение, корни его остаются зимовать в почве, а надземная часть отмирает). Пьют настой из корня для возбуждения аппетита и при некоторых желудочных заболеваниях. Молодые листья одуванчика со- держат много витаминов и вполне годятся в салат, только предварительно подержите их полчаса в соленой воде, чтобы удалить горечь. А пробовали вы варенье, сваренное из одуванчика — из его золотистых соцветий? Очень вкусно!

**Птичья гречишка**

В детстве эта травка всегда меня мучила. Вернее, не то чтобы мучила, скорее озадачивала. Встречается она всюду: на дороге, на пустыре, на берегу реки. Но особенно густо росла на нашей непроезжей, совершенно деревенской на вид улице. Большой бугор прямо перед домом был совсем зеленый от этой травы. Озадачивала она меня потому, что, у кого бы я ни спросил, никто не знал ее названия. Полынь, пустырник, тысячелистник — все эти травы мне называли взрослые. А вот эту, самую-самую обычную...   
— Травой-муравой ее называют, — говорила бабушка. — Это в народе. А уж как ученые окрестили, не знаю...

Я «изучил» таинственную травку с величайшим вниманием. И выяснил, что корень у нее довольно тонкий слабый, но стебли прочные, упругие и, сколько мы не ходили по ней, трава не исчезала. Листья у нее мелкие, а цветков, на первый взгляд, вообще нет, но я их нашел: крошечные, они сидели у самого стебля, как будто прятались под защитой листьев. Настоящим открытием для меня было то, что в тех местах, где на траве-мураве не ходили, например, у забора, стебли ее вытягивались в длину чуть ли ни на метр. Они ветвились и расползались в стороны как змеи, коленчато извивались. Я приподнимал такие плети с земли и дивился их росту. На нашем бугре всегда паслись гуси. Я не любил, когда они вытягивали шеи и шипели, поэтому не подходил к ним близко. Но видел, что едят они мою загадочную травку, причем едят с завидным аппетитом. И вот однажды...

— Гусятник, это гусятник, — сказал один из родственников, посмотрев на меня с необыкновенным удивлением: как же, мол, я не знаю таких вещей. — Вот за то, что эту траву с удовольствием щиплют гуси, продолжал он, — ее и назвали гусятником. Гусятник... Как, оказывается, все просто.... Название мне не понравилось, гусей я не уважал. Но что поделаешь? Гусятник, так гусятник. Прошло довольно много времени. И вот однажды я увидел в книге рисунок — ту самую травку, но под ней подпись:

«Спорыш». Какой спорыш? Что за непонятное слово?.. Гусятник! Но бабушка сказала: — Раз написано «спорыш», значит, так и есть. И нет в этом слове ничего странного. Наверное, потому траву так назвали, что она «быстрая», «спорая». Как начнет, весной расти, не успеешь оглянуться — вся улица зеленная. Вот и птицы ее выщипывают, а она в один момент новые веточки выпустит и уже через день птицам новый стол накроет. Что ж, верно, пожалуй... Но вскоре оказалось, что это не все.

Я узнал, что у травы, которая раньше была для меня безымянной, есть еще одно имя: птичья гречишка. Как выяснилось, она родственница той гречихи, которая дает нам гречневую крупу. И подобно тому, как мы ценим гречиху, птицы (и не только гуси) ценят свою гречишку — за вкусные плоды, птичью гречневую кашу. Вот сколько названий у одной — единственной травки. Какое из них самое точное, самое правильное? Тут есть, о чем поспорить. Поспорить... Выходит, не только «спорое» это растение, но и «спорное».

А из ботанических подробностей можно сообщить, что птичья гречишка — растение однолетние. Плоды ее — мелкие бурые орешки — вместе с комочками земли приклеиваются к обуви людей, к ногам животных и так распространяются. В незатейливой этой травке много витамина С — в три раза больше, чем в лимоне. Есть в ней и другие полезные вещества, благодаря которым она помогает при болезнях желудка, кишечника, почек.

**Полынь**

У этой высокой, сильной травы удивительный запах. С чем сравнить его? Я не могу сказать. Так пахнет только она, трава с простым, но каким- то мягким, певучим названием — полынь. За этим названием, за этим запахом видится степь — «дикое поле», прекрасное, бескрайнее, вольное. Кто-то назвал полынь вечной *травой.* И это правда. Она вечна, как простота, как ветер, как поиски счастья, как восход и закат... Что касается горечи, то поговорка «горька, как полынь» вполне справедлива. Если кто-то судьбу, долю свою в сердцах сравнил с полынью, значит дело плохо. Ведь полынь — самая горькая из всех трав! В первую очередь это относится к тому ее виду, который так и называется — полынь горькая... В стране полынь горькая распространена очень широко. Только в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке ее нет. Зато полынь обыкновенная, чернобыльник, растет везде.

Как различить эти два вида? Во-первых, чернобыльника стебли часто бывают темные, за что растение и получила свое название. Во-вторых, обыкновенная полынь, как правило, повыше горькой, может вытянуться почти до двух метров, а горькая лишь до метра с небольшим. Но надежнее всего третий признак: листья у чернобыльника снизу покрыты густым пушком и выглядит серебристыми, а сверху — голые, темно-земные. У полыни горькой листья серебристые и снизу, и сверху.

А еще полынь называют травой Артемиды. Как-то раз, согласно легенде, дочь Зевса, сестра Аполлона, юная богиня Артемида отправилась на охоту. И повстречала траву, которую до того момента никто не знал. У травы был необычный запах и горький вкус. Потом богиня обнаружила, что у нее есть и замечательные лекарственные свойства... Наверное, именем богини уместнее было бы назвать какое-нибудь другое, обладающие неземной красотой растение. У полыни малюсенькие цветочки совершенно невзрачны, а запах, хоть он и очень своеобразен, нежным не назовешь. К тому же часто эта трава, словно желая скомпрометировать имя богини, растет на пустыре, на свалке, в придорожной канаве.

И все-таки величавое свое имя, которое отражено в латинском названии всего рода полыней — артемизия, она оправдывает. Оправдывает тем, что с давних пор лечит людей. В народной медицине разных стран она — на почетном месте.

**Репейник**

Репейник, он же лопух, мог бы, наверное, обидится на людей. «Пристал, как репейник», — говорим мы про человека навязчивого, надоедливого. «Вот лопух!» — говорим про другого, наделенного рассеянностью, несобранностью, который может все, что угодно, «проворонить». Но репейник не обижается. Ворона ведь — одна из самых сообразительных, самых интеллектуальных птиц. А лопух — одно их самых приспособленных к жизни растений. И сейчас, когда под натиском человека ландыши, купальницы, белоснежные кувшинки и многие другие цветы исчезают, репейник только говорит человеку спасибо. И это именно его корзинки с плодами — семянками так крепко держатся за одежду человека — куда человек, туда и они! Нет, лопух своего шанса не «проворонит».

Он растет повсюду. Выйди из дома, оглянись, И наверняка увидишь где-нибудь поблизости добродушно большие листья этого умеющего, приспосабливаться великана... В детстве я очень любил это растение. Из цепких его корзинок любил «лепить» разные фигурки: пингвина, медведя, бегемота.

В народной медицине применяется корень лопуха — для улучшения обмена веществ, при гастрите и язве желудка, при разных воспалениях и других болезнях.

**Тысячелистник**

Листьев у тысячелистника, конечно, не тысяча, а гораздо меньше. Но каждый лист изрезан, рассечен на множество долек. Вот и кажется, что число их очень велико. Отсюда имя — тысячелистник. А я бы назвал это растение «тысячецветником».

В самом деле, попробуйте подсчитать, сколько на нем цветков, — и просидите за этой работой в лучшем случае полдня. На высоком стебле — белая шапка. На первый взгляд она состоит из цветков. А на самом деле из соцветий. Каждый ее «цветок» с 5—6белыми «лепестками» — это соцветие — корзинка. «Лепестки» — краевые цветки соцветия, в них нет тычинок, но есть пестики. А в центре корзинки сидят другие цветки, похожие на трубочки, в которых спрятаны и пестики, и тычинки. Все вместе цветки тысячелистника дают 20—25 тысяч плодов семянок с одного растения. И хотя никаких парашютов или других особых приспособлений для воздушных путешествий у этих семянок нет, они довольно успешно рассеиваются.

Но тысячелетник размножается не только семенами. Под землей у него есть длинное ползучие корневище. Разрастаясь, оно дает начало новым растениям. Увидеть тысячелистник можно везде: на лугу, на дороге, на лесной опушке.

В народе эту траву уважают. Еще в первом веке нашей эры знаменитый греческий врач, великий знаток лекарственных растений писал, что тысячелистник хорошо заживляет раны и останавливает кровь. Даже легендарный герой Ахилл будто бы лечил им раны. Вот почему ботанический род, к которому относится и наш тысячелетник, удостоен чести носить имя Ахилла. (Латинское название тысячелистника — Ахилла милифалиум).

На Руси эта трава тоже всегда *была* в почете. Настой травы пьют при различных болезнях, его препараты назначают при болезнях желудка и кишечника. Тысячелетник улучшает аппетит.

**Подорожник**

Иду вдоль лесной опушки по желтой пыльной дороге. Солнце печет, и над луговыми травами гудят шмели. Жарко. Душно. Но смотрю вниз и вижу: бодро поднял свое соцветие — хлыстик подорожник. Иду, еще минут пять, и снова смотрю: подорожник тут, рядом, как будто шагает вместе со мной. Куда идешь ты, упрямая травка, по большим и малым дорогам страны?

Люди давно запомнили подорожник. И не только его внешний вид, но и свойства. Древнегреческие, древнеримские, арабские, персидские врачи высоко ценили его — ведь не всякая трава способна залечить раны. А подорожник способен. И не только на это. С его помощью лечили дизентерию, болезни органов дыхания. Прошло много лет, но люди не разочаровались в подорожнике. В аптеках сейчас можно купить не только его листья и сок, но и особый препарат, полученный из этой травы, который помогает при болезнях желудка.

Что еще замечательного у подорожника? да хотя бы то, что мы его топчем, топчем, а он не исчезает. Плотно прижал к земле свои упругие листья, надежно укрепился в самой земле густым пучком корней. И не боится вытаптывания, от которого так страдают многие другие растения.

Цветки подорожника совсем маленькие, но, если немного потрудится, можно разглядеть в них чашечку, венчик, пестик и четыре тычинки с длинными тычиночными нитями. Тычинки, когда растение цветет, мягким пухом красуются на хвостике соцветия. На одном растении образуется до 60 тысяч семян! Они обладают примечательными свойствами: от влаги их оболочки становятся слизистыми и клейкими. Потому те самые ноги, которые топчут подорожник, переносят его семена.

Подорожник великий путешественник. Каждому, наверное, известна история его появления в Северной Америке. Когда европейцы только начали заселять эту новую землю, подорожника там не было. Но, приклеившись к ногам людей, он без труда перебрался за океан. И там стал вырастать везде, где проходили европейцы. Индейцы дали ему название «след бледнолицых».

**Щавель**

Весной, когда человеку не хватает витаминов и так хочется поесть какой-нибудь зелени, у щавеля наступает звездная пора. В это время он и в щах, и в салатах, и в пирогах... Отовсюду слышны слова благодарности в его адрес.

Растет щавель быстро. Вместо тех листьев, которые обрывал человек, скоро отрастают новые. Листья щавеля похожи на стрелы. В них содержится щавельная кислота и витамин С. В виде розетки листьев щавель и зимует под снегом. Это многолетняя трава. Уже в конце мая щавель зацветает. У него вырастает высокий побег с земными или красноватыми цветками, собранными в негустое соцветие. На одних растениях цветки пестичные, на других — тычиночные. Они невзрачны, опыляются ветром.

У щавеля, который называют кислым, соцветие овальное, а у другого вида — пирамидального щавеля — оно имеет форму пирамиды. Оба вида щавеля съедобны и близки не только внешне, но и по свойствам.

Кроме кислого и пирамидального, у нас растет конский щавель. Конский щавель в пищу не употребляется, даже животные почти не едят его жесткие стебли. И все же это растение очень интересно. Впечатляет хотя бы его рост — выше метра! Соцветие его полуметровой длины и очень густое. Корневище толстое, мясистое. Это корневище — очень ценная для человека часть конского щавеля. Она обладает лекарственными свойствами.

**Пустырник**

Мы называем эту траву пустырником, потому что пустыри — излюбленное место ее обитания. Густые, высокие заросли, из-за пристроившейся здесь же крапивы, — картина обычная. Стоит пустырник, а вокруг вьются, гудят пчелы. Ведь пустырник — это настоящая кладовая чудесного нектара. Розовые цветки его мелкие, зато их очень много — на каждом растении примерно две с половиной тысячи! Мед из их нектара светло-золотистый, с особым вкусом, с приятным ароматом.

Латинское название растения — «львиный хвост». Но почему? Наверное, потому, что все растение покрыто густыми волосками и на ощупь мягкое... У пустырника стебель четырехгранный, а внутри полый. Рассмотрите цветки этой травы: здесь все интересно — и венчики, и чашечка. У венчика две губы — верхняя и нижняя, причем верхняя похожа на навес, который прикрывает выглядывающие из цветка тычинки и пестик. Внутри венчика есть кольцо из волосков. Это и есть дверь в цветок. Открыть его могут только довольно крупные насекомые, вроде пчел, которые не просто собирают нектар, но и способны попутно опылять цветки. Чашечки цветков пустырника имеют по пять зубцов. Когда на месте цветков образуются плоды, чашечки становятся твердыми, колючими. Они помогают, плодам расселятся — цепляются по методу репейника за одежду человека и шерсть животных.

В народе пустырник называют «сердечной травой». Сейчас он признан ценнейшим лекарственным растением, соперником знаменитой валерианы.

## Приложение 11

МОУ «Нижнегуровская основная общеобразовательная школа»

Родительское собрание 3-м классе на тему:

***«Режим дня в жизни школьника»***

Провела:

Учитель начальных классов

Зиборова М.В.

- 2008 -

**Режим дня в жизни школьника**

Хорошими людьми становятся больше от упражнений, чем от природы.

*Демокрит*

*Задачи собрания:*

1. Показать родителям необходимость соблюдения правил гигиены и выполнения режима дня школьника.

2. Убедить родителей в необходимости формирования у ребенка привычки выполнения режима дня.

*Форма проведения:* семинар-практикум.

*Подготовительная работа к собранию:*

Примерный вариант режима дня первоклассника

|  |  |
| --- | --- |
| Подъем | 6 : 30 |
| Зарядка, умывание, уборка постели | 6 : 30 – 7 : 00 |
| Завтрак | 7 : 30 – 8 : 00 |
| Дорога в школу | 8 : 00 – 8 : 30 |
| Занятия в школе | 8 : 30 – 13 : 00 |
| Прогулка на свежем воздухе | 13 : 00 – 14 : 30 |
| Обед, отдых, помощь по дому | 14 : 30 – 16 : 00 |
| Подготовка уроков | 16 : 00 – 17 : 00 |
| Свободное время | 17 : 00 – 19 : 00 |
| Ужин | 19 : 00 – 19 : 30 |
| Свободное время | 19 : 30 – 20 : 30 |
| Личная гигиена, подготовка ко сну | 20 : 30 – 21 : 00 |

**1. Разработка памяток для родителей по созданию условий ребенку для выполнения режима дня.**

**Памятка для родителей № 1.**

**Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка.**

Папы и мамы! Помните!

Дефицит двигательной активности ребенка-первоклассника составляет 40% от принятой нормы. Для компенсации потребности в движении ребенок должен ежедневно активно двигаться не менее 2 часов.

Для того, чтобы зарядка стала для вашего ребенка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

• Приучать своего ребенка к гимнастике с 2—3 лет.

• Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.

• Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.

• Включать веселую и ритмичную музыку.

• Открывать окна и шторы дня потока солнечного света и свежего воздуха.

• Выполнять зарядку вместе со своим ребенком.

• Выполнять зарядку в течение 10—20 минут.

• Включать в комплекс зарядки не более 8—10 упражнений.

• Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.

• Менять упражнения. если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые упражнения.

**Памятка № 2**

**Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий первоклассником.**

• Оздоровительная минутка проводится через каждые 10—15 минут выполнения домашних заданий.

• Общая продолжительность оздоровительной минутки не более З минут.

• Если ребенок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнить упражнения для рук: сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистями и т. д.

• Очень полезны задания с одновременной, эмоциональной нагрузкой — для снятия напряжения. Они могут быть такими:

А. «Моем руки» — энергичное потирание ладошкой о ладошку.

Б. «Моем окна» — попеременное, активное протирание воображаемого окна.

В. «Ловим бабочку» — воображаемая бабочка летает в комнате. Нужно ее поймать и выпустить. При этом необходимо крепко сжимать и разжимать ладошку, совершая хватательные движения.

• После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища в разные стороны.

• Если ваш ребенок двигательно малоактивен, не оставляйте это без внимания. Таким детям необходим ваш личный пример.

• Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный, спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели и т. д.

• Если вы сами в этот момент дома, делайте все упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость!

**2. Упражнения при подготовке домашних заданий**

Комплекс упражнений по предупреждению зрительного утомления время выполнения домашних заданий:

> Исходное положение — сидя, откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклониться вперед к столу и сделать выдох. Повторить 5—б раз.

> Исходное положение — сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть глаза. Повторить 4 раза.

> Исходное положение — сидя, руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки; вернуться в исходное положение. Повторить 4—5раз.

> Исходное положение — сидя, посмотреть прямо перед собой 2—3 секунды, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 15—20 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3—5 секунд, затем опустить руку.

> Исходное положение — сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), проследить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 5— 6раз.

> «Рисование картины». Найти в комнате какой-нибудь предмет и «нарисовать» его глазами: обвести взглядом выбранный предмет по контуру с внутренней и внешней стороны.

**Мини-сочинение** учащихся класса «Как я делаю уроки».

*Вопросы для обсуждения на родительском собрании.*

— Здоровье ребенка и школьные нагрузки.

— Особенности рационально организованного режима дня.

— Приемы сохранения психического и физического здоровья ребенка с помощью режима дня.

**Ход собрания**

На плакате — статистика по теме собрания. Классный руководитель приводит цифры статистики, тем самым подчеркивая актуальность выбранной темы для собрания.

**Статистика актуальности темы.**

• Лишь 20—25% первоклассников, переступающих ежегодно школьный порог, остаются здоровыми после первого года обучения в школе.

• К концу первой четверти худеют 30% учащихся-первоклассников.

• 15% первоклассников жалуются на головные боли, усталость, сонливость, отсутствие желания учиться.

• Треть учащихся-первоклассников имеют различные нарушения осанки, которые усугубляются в первый год обучения.

• 10% детей. поступающих в первый класс, имеют нарушения зрения различной тяжести.

• 20% детей входят в группу риска в связи со склонностью к близорукости.

• Лишь 24% первоклассников выдерживают ночной норматив сна.

• Ежедневно дети недосыпают от 1,5 часов до получаса.

* 1. **Вступительное слово классного руководителя**

Начало обучения ребенка в школе — это, в первую очередь, экзамен на зрелость той семьи, в которой он растет и развивается. Если семья не готова к пониманию важности этого этапа в жизни ребенка, со временем есть вероятность того, что ребенок войдет в одну из статистических групп, приведенных на доске.

Отсутствие у родителей понимания проблемы, незнание своего ребенка, родительский эгоизм и тщеславие, неумение и нежелание наладить контакт со своим ребенком, поддержать его в этот весьма непростой период жизни может привести к стрессам и трагедиям всего периода обучения в школе.

Одной из причин, которые приводят к ухудшению физического здоровья и эмоционального состояния ребенка может быть несоблюдение режима дня школьника. Некоторые родители крайне скептически относятся к самому понятию «режим». А зря. Нельзя понимать соблюдение режима ребенком как некую догму.

Выполнение режима дня позволяет ребенку сохранять физическое и психическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия. А ведь мы, взрослые, прекрасно знаем, что именно этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, которая ведет к хронической усталости и утомляемости. Эти постоянные симптомы приводят к снижению работоспособности ребенка. Низкая работоспособность характеризуется:

— снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребенок выучил материал урока;

— повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом;

— рассеянностью и невнимательностью ребенка, быстрой утомляемостью;

— изменением почерка ребенка в связи с ухудшением регуляции

физиологических функций.

Безусловно, нельзя работать без утомления, но ведь задача семьи состоит в том, чтобы предупредить переутомление и способствовать такой организации жизни ребенка, которая позволит избежать влиянию утомления на его здоровье. Как это организуют родители нашего класса?

* 1. **Анализ сочинений учащихся «Как я делаю уроки»**

**III. Родительские «*НЕЛЬЗЯ»* при соблюдении режима дня**

Родители делятся на группы и разрабатывают запретительные законы для родителей класса, которыми они должны руководствоваться при организации выполнения ребенком режима дня. Родители работают в группах в течение 20 минут, затем каждая группа выступает с докладом. На основе групповых запретов составляется общий свод родительских «НЕЛЬЗЯ», который записывается в родительский дневник.

НЕЛЬЗЯ:

• будить ребенка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.

• кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим, что ребенку такая еда нравится;

• требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов;

• сразу после школьных уроков выполнять домашние задания;

• лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе;

• заставлять ребенка спать днем после уроков и лишать его этого права;

• кричать на ребенка вообще и во время выполнения домашних заданий в частности;

• заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика;

• не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий;

• ждать папу и маму, чтобы начать выполнять уроки;

• сидеть у телевизора и за компьютером более *40—45* минут в день;

• смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры;

• ругать ребенка перед сном;

• не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время;

• разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно;

• не прощать ошибки и неудачи ребенка.

**IV. Знакомство родителей с рекомендуемым режимом дня школьника**

**V. Анализ памяток,** предложенных родителям, по проблеме выполнения школьником режима дня.

**VI. Беседа с родителями отдельных учащихся,** приглашение их на индивидуальную консультацию по проблеме.

*Литература для подготовки собрания:*

1. Безруких М.М., Ефимова СП. Как помочь хорошо учиться. М., 2003.

2. Василевич Л.П. Дневник самопознания. Минск, 2002.

3. Титова Е.Б. Если знать как действовать. Разговор о методике воспитания:

Книга для учителя. М.: Просвещение, 1993.

**Дополнительный материал к собранию «Здоровье и гигиена»**

Гигиеническое поведение — обобщенное понятие, подразумевающее деятельность человека, направленную на созидание своего здоровья: выполнение правил личной гигиены, режима дня; гармоничные отношения между людьми; занятия физической культурой; рациональное питание; негативное отношение к табакокурению, алкоголизму, наркомании и др.

Поведение детей в возрасте 6—10 лет приобретает черты произвольности, осмысленности. У них в достаточной степени развита способность следовать определенным правилам и нормам, устанавливаемым в школе и в семье.

Первый шаг к воспитанию у детей заботы о своем здоровье — обучение их навыкам ухода за кожей и зубами. Важно не только научить ребенка правильно мыть руки, но и объяснить, когда и почему это необходимо делать. Наиболее эффективной оказывается эстетическая мотивация (грязные руки некрасивы, на них неприятно смотреть и т.п.). Помочь в формировании у ребят привычки к соблюдению гигиенических навыков может детская художественная литература. Желательно не просто прочесть вместе с детьми такие книги, как «Мойдодыр» К. Чуковского, «Приключения Васи Неумыткина в стране Чулании» А. Моисеева и др., но и попросить ребенка поделиться своими впечатлениями о прочитанном, охарактеризовать главных героев произведений, проанализировать их поступки.

Важно помнить, что дети охотнее всего делают отнюдь не то. что их заставляют делать, а то, к чему взрослые серьезно и заинтересованно относятся. Поэтому необходимо проявлять доброжелательное внимание к выполнению ребенком правил личной гигиены, и ему захочется всегда быть чистым и опрятным, он будет стремиться к этому.

В большинстве своем младшие школьники знают правила личной гигиены, знают, как их выполнять, но не выполняют, не следуют им главным образом из-за лени, отсутствия привычки к волевому усилию. При требовании от детей надлежащего выполнения правил личной гигиены самим родителям необходимо следить за собой, быть образцом для подражания, для обеспечения ребенку надлежащего уровня здоровья родители обязаны приучить его к пользованию отдельным полотенцем, детским мылом, зубной пастой и щеткой.

**Как правильно чистить зубы**

для чистки зубов младшим школьникам лучше покупать детские зубные пасты, в которых содержание фтора несколько ниже, чем в пастах для взрослых. Передозировка этого элемента вредит детскому здоровью. Выбор пасты обусловлен и состоянием полости рта: гигиенические пасты используются только для очистки зубов. В состав лечебно-профилактических зубных паст входят различные лечебные добавки. Чтобы подобрать пасту с учетом проблем конкретного ребенка, лучше посоветоваться с детским стоматологом.   
При выборе зубной щетки следует обратить внимание на размер ее головки. жесткость и качество щетины, общую форму. Предпочтительнее приобрести зубную щетку средней жесткости с искусственной щетиной, более прочной и гигиеничной. Ручка зубной щетки должна соответствовать размеру ладони и удобно удерживаться сжатой в кулак рукой, длина головки — не более 2,5 см. Менять щетку необходимо по мере износа щетинок (каждые 2—3 месяца).

**Правильное питание**

На состояние здоровья человека оказывают влияние многочисленные факторы. Один из важнейших — питание. Ее в древности было известно, что правильное питание есть непременное условие долгой жизни. Современные ученые выяснили, что основными нарушениями в питании являются: избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод, а также нарушение режима питания.

По данным исследований эндоэкологического центра (г.Минск) содержание витаминов в организме школьников нормальное — у 10—12 **%** детей; дефицит одного витамина — у каждого третьего; недостаток двух витаминов — у каждого второго: дефицит трех витаминов- у каждого десятого ребенка. Поэтому рекомендуется использование детьми в профилактических дозах комплексов, особенно в зимне-весеннее время.

Чтобы устранить нарушения режима питания (60 % ребят не соблюдают его), взрослым необходимо помнить: дети в младшем школьном возрасте должны питаться 4—5 раз в день. При этом распределение суточного рациона должно распределяться следующим образом: завтрак - 20%, второй завтрак - 15%, обед - 30-35%, полдник -15%, ужин - 20% суточного рациона. Основные правила питания: разнообразие, умеренность и своевременность.

Следует ли заставлять ребенка есть через силу или отказывать ему в приеме пищи перед сном? *Заставлять нельзя.* Оценивая свое желание поесть, ребенок прислушивается к потребностям своего организма.

Обязательно ли детям в возрасте 6—10 лет есть первые блюда? *да.* Употребление только второго блюда не вызывает «достаточного отделения желудочного сока, пища долгое время задерживается в пищеварительном канале, подвергается брожению, раздражает слизистую оболочку. С течением времени такое неправильное питание приводит к болезненным изменениям в аппарате пищеварения». Кроме того, следует приучать ребенка есть не спеша, хорошо пережевывая Пищу и не занимаясь во время еды посторонними делами (чтением, просмотром телевизора и т.п.). Эстетический вид пищи, спокойная обстановка за столом, за которым собралась вся семья, соблюдение культуры питания помогут детям получать удовольствие от приема пищи и оставаться здоровыми.

**Сон**

Младший школьник много времени проводит в школе, посещает различные спортивные секции, кружки, он подвижен и вместе с тем легко возбудим, поэтому ему требуется полноценный отдых — сон.

В возрасте 6—7 лет суточная норма сна составляет 11 часов, в 8—10 лет — 10 часов. Сон обеспечивает отдых и высокую работоспособность человеческому организму. Полноценный сон является одним из важнейших условий высокой умственной работоспособности. Правильная организация умственного труда (очередность и время приготовления домашних заданий, физкультурные паузы, правильная посадка и освещение и др.) предупреждает возникновение переутомления и его отрицательных последствий. При частом проявлении симптомов переутомления, таких, как головная боль, головокружение, быстро наступающая слабость, покраснение глаз и ушных раковин, рассеянность, раздражительность, плаксивость и

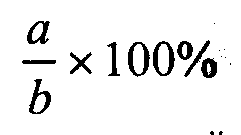
т.д., ребенка следует обязательно показать врачу, так как эти признаки могут предшествовать развитию нервно-психических заболеваний.

**Физическое развитие**

Важно обращать внимание на положение тела ребенка вовремя выполнения домашних заданий, поскольку неправильная посадка— одна из основных причин нарушения осанки. К основным факторам, вызывающим эти нарушения, относятся недостаточное и неравномерное развитие мышечной системы; плохие привычки, например, опора при стоянии на одну ногу, неправильная походка, привычка носить тяжести в одной и той же руке, спать на одном боку, на очень высокой подушке или слишком мягкой кровати, сворачиваться «калачиком» и др.

У ребенка, стоящего в непринужденной позе, замеряют следующие расстояния: от седьмого шейного позвонка (наиболее выступающего) до нижнего угла левой лопатки, расстояние А: до нижнего угла правой лопатки — расстояние В. При нормальной осанке расстояния А и В равны, различие в длине расстояний указывает на наличие сколиотической осанки.

Наличие сутуловатости можно определить с помощью плечевого индекса, рассчитываемого по формуле, где *a* — *ширина плеч (см), b* — *плечевая дуга (см):*



Ширина плеч измеряется сантиметровой лентой спереди и равна расстоянию по прямой между плечевыми точками. Плечевая дуга измеряется сзади и равна расстоянию по дуге между этими же точками. Оценка плечевого индекса: до 89,9 % — сутулость, от 90 % до 100 % — нормальная осанка.   
Чтобы дать школьнику ясное представление о правильной осанке, следует применить такой прием: ребенку развертывают плечи, выпрямляют спину и ставят вплотную к стене, чтобы он касался ее пятками, ягодицами, спиной и затылком. Неоднократное повторение этого приема позволяет запомнить школьнику мышечное ощущение правильной осанки и в дальнейшем без особого труда сохранить ее.

Неправильная посадка учеников в школе, во время приготовления домашних заданий часто становится причиной нарушения у них зрения. Желательно, чтобы в течение недели младший школьник смотрел не более 2—3 телепередач. Ученики начальных классов очень впечатлительны, доверчивы и восприимчивы, поэтому сцены насилия, жестокости, увиденные ими по телевизору, могут стать причиной нервных срывов и даже психических заболеваний. Вот почему взрослые члены семьи должны еженедельно изучать программу телепередач, выбирая те, которые не повредят ребенку.

Сложно приобщить малыша к выполнению режима дня, но часто истоки детской неорганизованности лежат в укладе семьи. Поэтому прежде всего родителям нужно постараться самим стать более собранными и организованными, а уже потом требовать этого от своих детей.

Помочь младшим школьникам в соблюдении режима дня может игра, в процессе которой любые навыки приобретаются легче. Кроме того, на протяжении первых 2—3 месяцев родителям необходимо выполнять основные режимные моменты вместе с ребенком. Не следует наказывать детей за забывчивость, а наоборот, хвалить их за каждую попытку придерживаться режима дня. Эффективен в таких случаях «прием руководителя», когда ребенок напоминает родителям о выполнении основных элементов режима дня («А теперь идем чистить зубы!», «Мама, пора заправлять кровати!» и т.п.).

Ситуация успеха порождает психологические условия принятия деятельности, стимулирует желание неоднократно пережить чувство удовлетворения собственными делами.

**Советы родителям:**

* Быть для ребенка положительным примером в следовании навыкам гигиенического поведения, так как одна из психологических особенностей младших школьников — склонность к подражанию.
* Поощрять попытки ребенка придерживаться режима дня, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать культуру умственного труда.
* Правильно организовать режим для школьника: обеспечить ему достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну; предусмотреть регулярный прием пищи (4—5-разовое питание); установить определенное время приготовления уроков; выделить время для отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, свободных занятий и помощи в семье.
* Проверить правильность осанки детей. При получении настораживающих результатов проанализировать возможные причины отклонений в состоянии позвоночника, постараться устранить их. В случае необходимости обратиться за консультацией к врачу.
* Не впадать в крайности: не ставить ребенка под шквал замечаний и указаний, добиваться, чтобы все необходимое он делал с первого же напоминания ни на что не отвлекаясь.
* Обращать больше внимания на хорошее в ребенке, чем на его ошибки, но не захваливать, иначе стремление к одобрению к похвале может стать главным мотивом здравотворческой деятельности.

1. Педагогика. / Под ред. В.В. Белорусовой и И.Н. Решетень. – М., «Физкультура и спорт», 1978. с. 117 [↑](#footnote-ref-1)
2. Шабунин А. В. Лесгафт в Петербурге. – Л., 1989. с. 11 [↑](#footnote-ref-2)
3. Апанасенко Г.А. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование? // Валеология. 1996, №2, с. 9-14.

   Басалаева Н.М., Савкин В.М. Здоровье нации: стратегия и тактика (о проблемах здравотворчества в регионах России // Валеология. 1996, №2, с. 35-37.

   Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1990.

   Колбанов В.В., Зайцев Г.К. Валеология в школе. – СПб., 1992.

   Коростель Н.Б. От А до Я. – М., «Физкультура и спорт», 1995

   Лисицын Ю.П., Полунина И.В. Здоровый образ жизни ребенка. М., 1984.

   Петровский Б.В. Популярная медицинская энциклопедия. – М., 1981.

   Советская система физического воспитания. / Под ред. Г. И. Кукушкина. – М., «Физкультура и спорт», 1975. [↑](#footnote-ref-3)
4. Горчак С.И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни // Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы. Кишинев, 1991 с. 98 [↑](#footnote-ref-4)
5. Березин И.П., Дергачев Ю. В. Школа здоровья. – М., «Физкультура и спорт», 1990. с. 354 [↑](#footnote-ref-5)
6. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 1993, 269 с. с. 114 [↑](#footnote-ref-6)
7. Попов С.В. Валеология в школе и дома // О физическом благополучии школьников. СПб, 1997. с. 136 [↑](#footnote-ref-7)
8. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 1987 с. 44 [↑](#footnote-ref-8)
9. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1990. с. 37 [↑](#footnote-ref-9)
10. Иванюшкин А.Я. “Здоровье” и “болезнь” в системе ценностных ориентаций человека // Вестник АМН СССР. 1982. Т.45. №1, с.49-58, №4, с.29-33. [↑](#footnote-ref-10)
11. Акбашев Т.Ф. Третий путь. М., 1996.с. 58 [↑](#footnote-ref-11)
12. Коростель Н.Б. От А до Я. – М., «Физкультура и спорт», 1995

    Понедельник С.В. Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования // Современная семья: проблемы и перспективы. Ростов-на -Дону, 1994, с. 132-133

    Степанов А.Д., Изуткин Д.А. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования // Советское здравоохранение. 1981. №5. с.6. [↑](#footnote-ref-12)
13. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. М., 1982 с. 139 [↑](#footnote-ref-13)
14. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопросы психологии. 1997, №2 с. 74 [↑](#footnote-ref-14)
15. Лисицын Ю.П., Полунина И.В. Здоровый образ жизни ребенка. М., 1984. [↑](#footnote-ref-15)
16. Лисицын Ю.П. Слово о здоровье. М., 1986, 192 с с. 149 [↑](#footnote-ref-16)
17. Попов С.В. Валеология в школе и дома // О физическом благополучии школьников. СПб, 1997. с. 196 [↑](#footnote-ref-17)
18. Васильева О.С., Журавлева Е.В. Исследование представлений о здоровом образе жизни // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 1997, Вып.3. с. 422 [↑](#footnote-ref-18)
19. Чумаков Б.Н. Валеология. Избранные лекции. М., 1997. с. 213 [↑](#footnote-ref-19)
20. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье. Л., 1987. 125 с. с. 84 [↑](#footnote-ref-20)
21. Закон РФ «Об образовании» // Школа 1996. - № 3. с. 7 [↑](#footnote-ref-21)
22. Актуальные проблемы валеологии в образовании: Материалы I съезда валеологов. – М., 1998. с. 17 [↑](#footnote-ref-22)
23. Апанасенко Г.А. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 1993 с. 12 [↑](#footnote-ref-23)
24. Попов С.В. Валеология в школе и дома // О физическом благополучии школьников. СПб, 1997. с. 164 [↑](#footnote-ref-24)
25. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 1993 с. 16 [↑](#footnote-ref-25)
26. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 1993 с. 17 [↑](#footnote-ref-26)
27. Басалаева Н.М., Савкин В.М. Здоровье нации: стратегия и тактика (о проблемах здравотворчества в регионах России // Валеология. 1996, №2 с. 21 [↑](#footnote-ref-27)
28. Актуальные проблемы валеологии в образовании: Материалы I съезда валеологов. – М., 1998. с. 4 [↑](#footnote-ref-28)
29. Васильева О.С., Журавлева Е.В. Исследование представлений о здоровом образе жизни // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 1997, Вып.3.с. 247 [↑](#footnote-ref-29)
30. Горчак С.И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни // Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы. Кишинев, 1991 с. 57 [↑](#footnote-ref-30)
31. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., «Физкультура и спорт», 1998. с. 187 [↑](#footnote-ref-31)
32. 40. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., «Физкультура и спорт», 1998. с. 269 [↑](#footnote-ref-32)
33. Ленсгафт П.Ф. Избранные сочинения. – М., «Педагогика», 1988. с. 114 [↑](#footnote-ref-33)
34. Коростель Н. Б. От А до Я. – М., «Физкультура и спорт», 1995 с. 364 [↑](#footnote-ref-34)
35. Валеология человека. Здоровье - Любовь - Красота / Под ред. Петленко В.П. СПб, 1997, Т.5. с. 79 [↑](#footnote-ref-35)
36. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., «Физкультура и спорт», 1998. с. 269 [↑](#footnote-ref-36)
37. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. – М., «Физкультура и спорт», 1990. с. 154 [↑](#footnote-ref-37)
38. Воробьев В. И. Слагаемые здоровья. – М., «Физкультура и труд», 1986. с. 258 [↑](#footnote-ref-38)
39. Воробьев В. И. Слагаемые здоровья. – М., «Физкультура и труд», 1986. с. 75 [↑](#footnote-ref-39)
40. Гарбузов В.И. Человек - жизнь - здоровье // Древние и новые каноны медицины. СПб, 1995. с. 69 [↑](#footnote-ref-40)
41. Коростель Н.Б. От А до Я. – М., «Физкультура и спорт», 1995 с. 16 [↑](#footnote-ref-41)