

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Профессионально-педагогический институт

**Тема: Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у младших школьников средствами уроков «Окружающий мир»**

Курсовая работа по дисциплине: «**Методика обучению предмету «Окружающий мир» в начальной школе**»

Направление: педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Уровень образования: бакалавриат

Направленность программы бакалавриата

«**Начальное образование. Дошкольное образование**»

Форма обучения: заочная

|  |  |
| --- | --- |
|  | Выполнила:  студентка 4 курса, группы ЗФ-409/072-4-1МГ  Грачёва Елизавета Михайловна |
| Проверила:  докт.биол.наук, доцент, зав.кафедрой МЕиМОМиЕ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Белоусова Наталья Анатольевна |

Челябинск

2020 год

Оглавление

[Введение 3](#_Toc58696950)

[**Глава 1. Теоретические основы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у младших школьников** 6](#_Toc58696951)

[1.1. Сущность понятий «здоровье», «культура здоровья», «здоровый образ жизни» 6](#_Toc58696952)

[1.2 Психологические и физиологические основы формирования представлений о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников 11](#_Toc58696953)

[**Выводы по первой главе** 20](#_Toc58696954)

[**Глава 2. Создание педагогических условий для формирования основ культуры здорового и безопасного образа жизни у младших школьников при изучении предмета «Окружающий мир».** 21](#_Toc58696955)

[2.1. Анализ педагогических условий формирования здорового образа жизни у младших школьников при изучении предмета «Окружающий мир» 21](#_Toc58696956)

[2.2. Создание условий для обеспечения здорового образа жизни младших школьников в образовательной организации30](#_Toc58696957)

[**Выводы по второй главе** 36](#_Toc58696958)

[**Заключение** 37](#_Toc58696959)

[**Список используемой литературы** 39](#_Toc58696960)

# Введение

На сегодняшний день состояние здоровья населения России, в том числе и детского, не является удовлетворительным. Для решения проблемы (а это процесс медленный и продолжительный) необходима интеграция и координация усилий, включения в здоровьесберегающую деятельность абсолютно всех представителей социальной структуры общества. Понимание школьниками значимости здоровья и безопасности связано с получением знаний и навыков по этой проблеме. Без усвоения определенных знаний невозможна сознательная деятельность. Только на основе знаний здоровьеформирующая деятельность способна быть действительно творческой, способна позволять человеку искать собственные пути поддержания здоровья, формировать личный стиль здоровой жизни. Физическое и психическое здоровье - основа жизни и развития, изучение иных культурных и нравственных ценностей - основа благополучной жизни. Сохранение здоровья - фактор избежания вырождения нации. Человек обязан поддерживать экологию собственного организма.

Забота о здоровье ребёнка и взрослого человека занимает во всём мире приоритетные позиции, так как любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. На современной стадии развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Статистика показывает, что за период обучения детей в школе положение их здоровья ухудшается в 4-5 раз. Проблема поддержания здоровья детского населения появилась в результате взаимодействия большого количества факторов риска, порождённых неблагоприятными биологическими, экологическими, социальными, экономическими условиями. Актуальность проблемы здоровьесбережения в современных условиях связана также со школьными перегрузками, с тем, что не предусматриваются психофизические особенности формирования здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Школа сегодня должна и может стать важным звеном социализации растущего поколения. Через школу проходит все население, и на этой стадии социализации личности формируется как индивидуальное здоровье, так и здоровье всего общества.

Необходимо общими усилиями родителей, педагогов, экспертов, имеющих подготовку по основам валеологии, формировать у детей понятие здорового и безопасного образа жизни, развивать соответствующие привычки и навыки, которые будут способствовать эффективности мер социальной защиты здоровья и безопасности детей.

В Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования установлено, что младший школьник должен осознавать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения; применять знания о строении и функционировании организма человека для сбережения, поддержания и укрепления собственного здоровья.

Таким образом, тема нашей курсовой работы формирование культуры безопасного и здорового образа жизни у младших школьников на уроках окружающего мира является актуальной и своевременной.

При всей освещенности вопроса о безопасном и здоровом образе жизни в научно-педагогической литературе, не в полной мере выявлены и те формы учебно-воспитательной работы по изучению окружающего мира, которые способствовали бы формированию представлений о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников. С нашей точки зрения расширение знаний, умений учащихся по здоровьесбережению наиболее органично сочетается с уроками по предмету «Окружающего мир».

Из этих противоречий вытекает проблема исследования: каковы формы организации учебно-воспитательной работы по формированию представлений о ЗОЖ у младших школьников в процессе изучения курса «Окружающий мир»?

**Объект исследования:** процесс формирования культуры безопасного и здорового образа жизни младших школьников.

**Предмет исследования:** окружающий мир как средство формирования культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников.

**Цель исследования:** теоретическое изучение роли предмета «Окружающий мир» в формировании культуры здорового и безопасного образа жизни у детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1) Проанализировать теоретические основы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у младших школьников;

2) Выявить психологические и физиологические основы формирования представлений о культуре здорового и безопасного образа жизни у младших школьников;

3) Изучить формы и методы работы по формированию представлений о культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников на уроках «Окружающий мир»;

4) Рассмотреть необходимые условия для обеспечения здорового и безопасного образа жизни младших школьников в образовательной организации;

**Методы исследования:**

• Теоретический анализ и обобщение психолого-педагогической литературы.

## **Глава 1. Теоретические основы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у младших школьников**

## **Сущность понятий «здоровье», «культура здоровья», «здоровый образ жизни»**

Улучшение состояния здоровья нового поколения - важнейшая задача современности, в комплексном решении которой невозможно обойтись без общеобразовательной школы. Учителям совместно с родителями, медицинскими работниками, психологами и общественностью необходимо так организовать школьную деятельность, чтобы учащиеся повышали свой уровень здоровья и оканчивали школу здоровыми. Вместе с тем, школа обязана сформировать у ребенка потребность быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Для этого педагогам необходимо иметь четкие представления о сущности понятий "здоровье" и "здоровый образ жизни", которые широко используются в системе понятий современного образования. Однозначного и всеобъемлющего определения понятия здоровья нет.Г.И. Царегородцев считает, что «здоровье - это гармоническое течение различных обменных процессов между организмом и окружающей средой, результатом которого является согласованный обмен веществ внутри самого организма»

«Здоровье- это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен, функции всех его составляющих и систем уравновешены, отсутствуют болезненные проявления. Основным признаком здоровья является уровень адаптации организма к условиям внешней среды, физическим и психоэмоциональным нагрузкам», -В.И. Дубровский.

В. П. Казначеев определяет: « Здоровье- процесс (динамическое состояние) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни». По словам И. И. Брехмана «здоровье- способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации»

По определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов»

Таким образом, в литературе сущность понятия «здоровье» представляется по-разному, в зависимости от критериев, определяющих основу для его выражения. «Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствие. Даже субъективные блага- качества ума, души, темперамента- при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы прежде всего спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья»,-писал немецкий философ Артур Шопенгауэр. В обобщённом виде здоровье можно определить как способность человека приспосабливаться к окружающей среде и своим собственным возможностям, противостоять внешним и внутренним возмущениям, болезням и повреждениям, сохранить себя, расширить свои возможности, увеличить деятельность полноценной жизнедеятельности, т.е. обеспечить своё благополучие. Каждый человек заинтересован в своём благополучии и счастье. Достичь их можно в первую очередь постоянным сохранением и укреплением своего здоровья, следуя правилам здорового образа жизни. «Здоровье- непременное условие эффективной деятельности, через которую достигается счастье»,- Н. М. Амосов. Он же в книге «Раздумье о здоровье» отмечает: « В большинстве болезней виноваты не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности. Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней». [20]

   Под «культурой здоровья ребёнка» понимается совокупность трёх компонентов:

-осознанного отношения к здоровью и жизни человека;

-знаний о здоровье и умений его оберегать, поддерживать и сохранять;

-валеологической компетентности, позволяющей ребёнку самостоятельно и эффективно решать задачи ЗОЖ и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

«Культура здоровья личности»- это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное , системное, динамичное состояние, характеризующееся определённым уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно- ценностных ориентаций, социальных ценностей, приобретённых в результате обучения и воспитания и интегрированных в образе жизни. Культура здоровья- понятие комплексное, которое включает в том числе теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов сохранения здоровья. Она отражает гармоничность и целостность как личности, адекватность взаимодействия с окружающим миром и людьми, а также способность человека к творческому самовыражению и активной жизнедеятельности. Осознание школьниками значимости здоровья тесно связано с получением знаний и навыков по этой теме. Без усвоения соответствующих знаний невозможна сознательная деятельность. Только на основе знаний деятельность по сохранению здоровья может быть по-настоящему творческой, позволять человеку находить собственные пути укрепления здоровья, создавать собственный стиль здоровой жизни. С этих позиций одной из основных задач школы должно быть воспитание у детей культуры здоровья и безопасного поведения. Для достижения этой цели необходимо, во-первых, помочь детям осознать жизненный приоритет здоровья как одной из важнейших общечеловеческих ценностей и, во-вторых, обучить их здоровому и безопасному поведению в различных ситуациях.

        Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни».

 «Здоровый образ жизни- это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие». [10]

Здоровый образ жизни создаёт наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека. При таком образе жизни, когда человек своим поведением наносит ущерб здоровью, нормальное течение физиологических процессов затруднено.

Следовательно, жизненные силы организма в основном расходуются на компенсацию того вреда, который человек наносил здоровью своим поведением. При этом увеличивается вероятность заболеваний, происходит ускоренное изнашивание организма, а продолжительность жизни сокращается. Для сохранения и укрепления своего здоровья каждый человек создаёт свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая наилучшим образом обеспечивает ему достижение физического, душевного и социального благополучия. Здоровый образ жизни- наиболее оптимальная система поведения человека в повседневной жизни, позволяющая ему максимально реализовать свои духовные и физические качества.

Образ жизни предопределяет механизмы адаптации организма человека к условиям окружающей среды, гармоничное взаимодействие всех органов и систем органов, способствующее полноценному выполнению им социальных функций и достижению продолжительной жизни. Образ жизни является также плодом культурного творчества человека и результатом его свободного выбора Понятие образа жизни по своему составу является сложным. Оно позволяет выявить ценностные ориентации людей, причины их поведения, стиля жизнедеятельности, обусловленные укладом и уровнем жизни. Образ жизни относится к факторам, непосредственно влияющим на здоровье. Существуют несколько определений понятия «здоровый образ жизни», в основу которых заложены такие отправные суждения, как поведение человека, способы жизнедеятельности, поддержание здоровья, отсутствие вредных привычек и др.

Отсюда следует, что здоровый образ жизни - это стиль жизнедеятельности, соответствующий наследственным особенностям организма, условиям существования человека, ориентированный на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения личностно и общественно значимых функций.

Это цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которую он соблюдает не по принуждению, а с удовольствием и которая, по его мнению, даст положительные результаты в сохранении и укреплении здоровья. Перестройка своего поведения всегда требует дополнительных усилий, но всё должно делаться с удовольствием. Приятного от затраченных усилий должно быть столько, чтобы усилия не показались напрасными. Чтобы создаваемая система здорового образа жизни имела привлекательность, необходимо хорошо видеть конечную цель усилий. Можно, перефразировав М. Т. Цицерона, конечную цель сформулировать так: «Здоровый образ жизни- это система поведения человека для достижения благополучия для себя, семьи и государства».

     Таким образом, здоровый образ жизни является необходимым условием сохранения и укрепления здоровья человека.Важнейшим элементом комплексной стратегии установления приоритетов  в области здоровья должны стать программы обучения культуре здоровья учащихся общеобразовательных учреждений.

## **1.2 Психологические и физиологические основы формирования представлений о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников**

Младший школьный возраст – период развития ребёнка, который соответствует этапу обучения в начальной школе. Хронологические границы данного возраста различны в разных странах и в разных исторических условиях. Данные границы могут быть определены в интервале от 6-7 до 10-11 лет, их уточнение находится в зависимости от официально установленных сроков начального образования. Поступление ребенка в школу ставит перед учреждением целый ряд задач в период работы с младшими школьниками: выявить степень его готовности к обучению и индивидуальные особенности его деятельности, поведения, общения, психических процессов, которые необходимо будет учесть в процессе обучения; по необходимости компенсировать вероятные пробелы и повысить школьную готовность, тем самым провести профилактику школьной дезадаптации; распланировать тактику и стратегию обучения будущего ученика с учетом его индивидуальных способностей. Решение данных вопросов требует глубокой проработки психологических особенностей современных школьников, которые приходят в школу с разным «багажом», представляющим комплекс психологических новообразований прошлого возрастного этапа – дошкольного возраста. Как излагает В.В. Давыдов, младший школьный возраст – это особенный период жизни, в которой ребенок в первый раз начинает работать над социально значимой учебной деятельностью.

В 6-7-летнем возрасте ребенка ждут первые огромные изменения. Переход в школьный возраст связан с решительными изменениями в его деятельности, общении, отношениях с иными людьми. Происходят изменения уклада жизни, появляются новые обязанности, новыми становятся и отношения ребенка с окружающими.[1]

Помимо этого в организме ребенка происходят значимые анатомофизиологические изменения. В биологическом отношении у младших 17 школьников замедляется рост и прибавляется вес; скелет подвергается окостенению, однако данный процесс еще не заканчивается. Идет интенсивное формирование мышечной системы. С развитием мелких мышц кисти возникает способность выполнять изящные движения, благодаря чему ребенок овладевает навыком быстрого письма. Существенно увеличивается сила мышц. Все ткани детского организма пребывают в состоянии роста. У детей улучшается нервная система, формируются функции больших полушарий головного мозга, усиливаются аналитическая и синтетическая функции коры. Масса мозга у младших школьников почти достигает веса мозга взрослого человека и увеличивается в среднем до 1400 граммов. Быстро развивается психика ребенка. Повышается точность работы органов чувств. В развитии наблюдается дисгармония в физическом и нервно-психическом развитии детей, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Появляется высокая утомляемость, повышенная потребность в движении, беспокойство.[14]

В младшем школьном возрасте продолжается интенсивный процесс формирования двигательных функций ребенка. Наиболее значительный прирост, согласно многим показателям моторного развития (мышечной выносливости, пространственной ориентации движений, зрительнодвигательной координации) отмечается именно в возрасте 7-11 лет. В данный период прослеживается ярко выраженный психомоторный рост. Обеспечивается прогрессивное развитие точных и силовых движений, и кроме того создаются необходимые условия для освоения все большего числа двигательных навыков и предметных ручных манипуляций. По этой же причине у ребенка заметно возрастает ловкость в лазании, метании, спортивных и легкоатлетических движениях.

Движение – одно из условий развития здорового образа жизни младшего школьника. Движение – основная функция всего живого. Его можно расценивать как основное проявление деятельности организма и необходимый фактор для нормального развития детей. [4]

В начальной школе происходит адаптация к новым условиям жизни. Учеба – напряженный интеллектуальный труд, связанный с напряжением значительного числа центров коры больших полушарий. От того, какие условия для учебы и развития ребенка созданы в школе, в главную очередь зависят здоровье и формирование здорового образа жизни развивающегося человека.

Учебная деятельность в начальных классах стимулирует, прежде всего, формирование психических процессов непосредственного познания окружающего мира – восприятий и ощущений. Младшие школьники отличаются новизной восприятия и остротой. Наиболее присущая черта восприятия учащихся – его малая дифференцированность, где совершают неточности и погрешности в дифференцировке при восприятии схожих объектов. [2]

Развитие здорового образа жизни имеет огромное значение для развития у обучающихся таких психических особенностей, как мышление, внимание, воображение, память, речь, кроме того формируются спортивные качества младшего школьника, сплоченный коллектив, самостоятельность, сила духа.

Мышление – психологический процесс отражения реальности, высшая форма творческой активности человека.

Мышление – это познавательная работа личности, характеризующаяся обобщенным и опосредованным отражением реальности.

Мышление у ребенка начальной школы формируется от эмоционально-образного к абстрактно-логическому. У младших школьников преобладает конкретно-образное мышление. При этом основная роль принадлежит прямому восприятию предметов и явлений природы, т.е. эмоциональному (эмпирическому) уровню познания.

«Ребенок мыслит формами, красками, звуками, ощущениями вообще», — напоминал учителям К.Д. Ушинский, призывая опираться на первых порах школьной работы на эти особенности детского мышления.[6]

Так как младшие школьники мыслят образами, то развитие представлений – важная цель педагога. Если ребенок вынужден заучивать то, что не порождает в его сознании ярких представлений, то мысль подменяется памятью, а это отбивает желание к учению.[21]

Мышление ребенка в начале обучения в школе отличается эгоцентризмом, особенной интеллектуальной позицией, обусловленной отсутствием знаний, необходимых для правильного решения определенных проблемных ситуаций. Недостаток систематичности знаний, недостаточное формирование понятий приводит к тому, что в мышлении детей господствует закономерность восприятия. В начальных классах ребенок уже способен мысленно сравнивать отдельные факты, объединять их в целостную картину и даже сформировывать для себя абстрактные знания, отдельные от прямых источников. Познавательная активность детей, нацеленная на исследование окружающего мира, организует его интерес на исследуемых объектах достаточно долго, пока не исчезнет интерес. Подобные результаты концентрации внимания – результат заинтересованности к тому, чем занят школьник. Он же будет томиться, отвлекаться и ощущать себя абсолютно несчастным, в случае если необходимо быть внимательным к этой деятельности, которая для него не интересна. К примеру, на уроках окружающего мира при изучении таких сложных тем, как «Наиболее распространенные заболевания, их предупреждение и лечение; «Поликлиника, больница и другие учреждения здравоохранения», «Строение тела человека». Мышление ребенка формируется во взаимосвязи с памятью и речью. Существенную роль на уроках окружающего мира играет память. Это репродуктивная способность человека сохранять, превращать в свой духовный опыт, а далее применять, при решении поставленных духовно- практических задач, полученную информацию. Память занимает существенное место в развитии личности.

Память – это психофизиологический процесс, выполняющий функции закрепления, сохранения и воспроизведения опыта.

Память – это одна из психических функций и видов умственной деятельности, предназначена для сохранения, накапливания и выдачи информации. Обучающемуся начальной школы необходимо запомнить большое количество разной информации, ранее не встречавшейся ему: знать распространенные заболевание человека и их лечение, соединять органы чувств с выполняемыми для них функциями. На уроках окружающего мира учащиеся систематически запоминают огромный объем информации, а потом его воспроизводят. Не обладая мнемонической деятельностью, ребенок стремится к механическому запоминанию, что не является отличительной чертой его памяти и вызывает большие трудности. Устраняется этот недостаток в том случае, когда педагог учит его рациональным способом запоминания. Развить память любого вида помогает заинтересованность материалом. То, что понравилось, хочется запомнить. Стремление запомнить, активная позиция ученика способствуют формированию его памяти. Поэтому для развития памяти у ребенка полезны не только упражнения на запоминание, но и развитие интереса к познаниям. Поэтому на уроках окружающего мира в начальных классах применяют разнообразные виды занимательного материала.[16]

Речь служит инструментом общения между людьми, способом передачи мыслей, чувств от одного человека к другому.[18]

Речь – сформировавшаяся исторически в процессе материальной преобразующей действительности людей форма общения, опосредованная языком. Речевая деятельность ребенка особенно бурно формируется в период их обучения в школе. В начальной школе, на уроках окружающего мира, имеются большие возможности для формирования у учащихся грамотной, логически выстроенной и образной речи (заучивание и пересказ новых тем). Речь формируется в процессе повседневного общения детей со взрослыми и сверстниками. Потребность в общении, стремление узнать, сообщить другому о чем-то, необходимость воздействовать на другого, для того чтобы спровоцировать с его стороны желаемое ответное действие, являются теми мотивами, которые стимулируют младшего школьника к активному овладению языком. Обучение в школе порождает большие сдвиги в речевом формировании ребенка. Эти сдвиги обусловлены тем, что к его речи предъявляются новые условия, связанные с исследованием множества новых учебных предметов, с необходимостью осознавать речь педагога, подробно и сдержано отвечать урок. У ребенка речь является средством усвоения системы новых знаний. В ходе изучения новой терминологии улучшаются и развиваются все виды речи школьника. В начальной школе активный словарный запас возрастает до 7 тысяч слов. Влияние школьного обучения выражается не только в существенном обогащении словарного запаса ребенка, а в первую очередь, в приобретении исключительно значимого умения устно и письменно формулировать собственные мысли. Весьма огромное значение в речевом развитии младшего обучающегося играет письменная речь. У детей, владеющих письменной речью, возможности обучения значительно расширяются. Обучающийся, овладевший письменной речью, способен изложить собственные мысли отсутствующему человеку в письменной форме. Точно также, воспользовавшись письменной речью, он может узнать о мыслях других людей и, что важно, приобрести самостоятельно знания, изучая учебники и иные книги.[11]

Внимание – это сосредоточенность и направленность сознания на конкретных объектах или определенной деятельности. У младшего школьника доминирует непроизвольное внимание. Оно устанавливается и удерживается независимо от сознательного намерения человека. В то же время увеличивается, улучшается произвольное внимание. Это сознательно направляемое и регулируемое внимание, в котором субъект сознательно избирает объект, на который оно направляется. Этому содействует характер учебной деятельности, обучение, пример взрослых. Учебная деятельность требует от детей конкретных волевых усилий, а также постановки цели: изучить, написать, составить, слушать – и он заставляет себя осуществлять это. Таким образом развивается произвольное внимание. Учитель способен организовывать внимание обучающегося при помощи словесных указаний. Ему напоминают о необходимости осуществлять заданное действие, указывая при этом способы действия.[22]

В процессе развития здорового образа жизни внимание играет большую роль. Школьнику важно быть сконцентрированным, знать строение тела человека, месторасположение различных органов и их функций, обладать способностью переключать собственное внимание с одного вида деятельности на другой.

Первоклассники прекращают свою работу, чтобы выслушать учителя, но при этом не понимают ни одного слова из того, что сказал учитель, так как их внимание полностью направлено на то, что делают они сами. Третьеклассники уже могут наблюдать и за содержанием того, что они говорят, и за позой при работе, и за словами учителя, обращенными к классу. Но научились школьники распределять собственное внимание не сами по себе: перед ними в учении регулярно появлялась такая цель – им приходилось вести одновременный контроль над несколькими действиями. Дети младшего школьного возраста, бесспорно, способны удерживать внимание на интеллектуальных задачах, но это требует колоссальных усилий воли и организации значительно высокой мотивации, для этого и нужны задания на выработку внимания при формировании здорового образа жизни – ученики не так утомляются и их внимание сконцентрировано на изучаемой теме. [16]

Воображение – умение представлять отсутствующий или реально не существующий объект, сохранять его в сознании и мысленно манипулировать им. Воображение – это представление, лишенное реального предмета, или необоснованное предположение. Представления воображения не вызывают в памяти ребенка красочных образов и являются нечеткими, неясными. Представления воображения в большей степени зависит от отличительных особенностей детей, чем представления памяти. По этой причине, каждое описание строения организма человека и охраны его здоровья должно сопровождаться демонстрацией наглядных пособий.

Отличительная черта здоровой психики ребенка – познавательная активность. Любознательность ребенка постоянно ориентировано на изучение окружающего мира и построение собственной картины этого мира. Чем активнее в интеллектуальном отношении ребенок, тем больше он задает вопросов и тем многообразнее эти вопросы.[15]

Таким образом, младший школьный возраст – возраст активного умственного развития. Интеллект опосредует формирование всех остальных функций, совершается интеллектуализация абсолютно всех психических действий, их понимание и произвольность. Развитие младшего школьника – весьма непростой и противоречивый процесс. В этом возрасте растущий человек должен очень многое понять, а поэтому необходимо использовать максимально каждый день его жизни. Основная задача возраста – постижение окружающего мира: природы, человеческих отношений.

Главные психологические новообразования: непринужденность и осмысление абсолютно всех психических процессов и их интеллектуализация, их внутреннее опосредование, которое совершается вследствие освоения системы научных понятий. Понимание своих собственных перемен в результате формирования учебной деятельности.

Проанализировав вышеизложенное, мы пришли к следующему выводу: понимание учебного материала и формирование представлений о здоровом образе жизни на уроках окружающего мира ребенком совершается благодаря отличительным психологическим особенностям. В младшем школьном возрасте формируется и значительно обогащается воображение детей, этому способствует накопление опыта их знаний, усложнение взаимоотношений с другими людьми. Память, в основном непроизвольная, однако теперь для запоминания школьникам требуется произвести сознательные волевые усилия. В учении становится очевидной взаимосвязь памяти и мышления.

У младших школьников доминирует конкретно-образное мышление. По этой причине развитие образных взглядов о здоровом и безопасном образе жизни является основной задачей учителя. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что младший школьный возраст – довольно значимый период для развития представлений о здоровом и безопасном образе жизни. Данный процесс наиболее эффективно может происходить на уроках по изучению окружающего мира.[18]

## **Выводы по первой главе**

В ходе изучения современной педагогической и методической литературы можно сделать выводы, что здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье является комплексным результатом сложного взаимодействия человека с природой и обществом, включая влияние генетических задатков, социальных, культурных, экологических, медицинских и других факторов. Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. В рамках своего экспериментального исследования под здоровым образом жизни будем понимать способ жизнедеятельности направленный на сохранение и укрепление здоровья, включающий ценностный, когнитивный и практический компоненты. Анализ педагогического опыта показал, что эффективными педагогическими условиями формирования ЗОЖ при изучении предмета «Окружающий мир» являются: занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр презентаций, видеофильмов и тд. При этом используются следующие формы организации учебного процесса: занятия в классе и в природе, экскурсии, уроки – путешествия, уроки – КВН, праздники, игры, викторины и др. Эффективность формирования ЗОЖ в значительной степени зависит от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе, а также от учета возрастных особенностей младших школьников при планировании и реализации образовательного процесса. Однако наибольшей эффективности в воспитании культуры здоровья можно ожидать лишь тогда, когда педагог будет сам является примером для подражания

# **Глава 2. Создание педагогических условий для формирования основ культуры здорового и безопасного образа жизни у младших школьников при изучении предмета «Окружающий мир».**

## **2.1. Анализ педагогических условий формирования здорового образа жизни у младших школьников при изучении предмета «Окружающий мир»**

Здоровый образ жизни можно охарактеризовать, как активную деятельность людей, направленную в первую очередь на сохранение и улучшение здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Что касается педагогических условий формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни, то Н.К. Смирнов относит: - обеспечение их грамотности в вопросах здоровья - формирование мотивации на ведение здорового образа жизни - воспитание ответственности за собственное здоровье и здоровье своих близких. В процессе обучения ставится задача сформировать у школьника необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

При организации учебно-воспитательного процесса учителя стараются организовать работу с учащимися так, чтобы учебная деятельность способствовала их всестороннему развитию. Все задания и вопросы направлены на развитие мышления (сравнить, исследовать, наблюдать, анализировать, обобщить и т.д.), на развитие воображения, фантазии, творчества, внимания, памяти [19].

Выделяют следующие компоненты формируемой у ученика личностной модели здоровья:

1) знание основ функционирования организма;

2) волевая регуляция жизни, связанная с сохранением здоровья;

3) способность к поиску активного выхода из состояния предболезни или заболевания;

4) личностные установки и мотивы оздоровительной деятельности [17].

Расширению здоровьеформирующего потенциала естественнонаучного образования также способствуют факультативные практико-ориентированные поддерживающие курсы валеологической направленности, например: «Если хочешь быть здоров», «Ты и твое здоровье», «Будь здоров».

Их содержание нацелено на формирование таких составляющих ЗОЖ, как повышение уровня знаний о полезных и вредных для здоровья факторах; осознание необходимости и потребности ведения ЗОЖ, ценностного отношения детей к здоровью в сторону понимания его как динамичной, развивающейся категории, выработка навыков и привычек ЗОЖ.

Работа по формированию ЗОЖ у младших школьников является естественным направлением для решения обозначенной ФГОС НОО проблемы поиска педагогических условий и средств, которые позволят сделать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих осмысленным и привлекательным, а потребность в ведении здорового образа жизни – насущной и актуальной для каждого ребенка.

Знания о ЗОЖ формируются в ходе уроков и во внеклассной деятельности. В ходе развития представлений о здоровом образе жизни предпочтение лучше отдать простым методам и приемам: «урокам здоровья», практическим занятиям, беседам, чтению, рисованию, наблюдению за природой, уходу за растениями, играм, проектной деятельности детей.

Рассмотрим некоторые из них. У педагогов очень популярны так называемые «Уроки здоровья», которые проводятся не реже раза в месяц. Темы подбираются разные, актуальные для учеников данного класса. Например, «К нам приехал Мойдодыр!», «Если хочешь быть здоровья» и другие. Дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, знакомятся или сами разрабатывают правила здорового образа жизни. В результате у детей формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил [7].

Для примера рассмотрим краткое содержание «урока здоровья», посвященному формированию знаний о рациональном питании. Так тема "Из чего варят каши" рассказывает детям о полезных свойствах этого блюда, могущего стать прекрасным вариантом завтрака (очень полезно, недорого и просто в приготовлении). Однако в большинстве семей каша сегодня не входит в традиционный рацион питания, поскольку, как уверяют мамы, их дети "не любят каши". Можно ли сделать так, чтобы каша понравилась детям? На занятиях ребята узнают о том, как превратить привычную для них кашу в необычное, вкусное блюдо. Взрослый вначале рассказывает детям о том, какие добавки используются для каш (изюм, орехи, чернослив и т.д.). Затем дети при помощи специальных рисунков в тетради "готовят" для себя каши (в нарисованные тарелки ученики приклеивают наклейки с изображениями добавок или рисуют эти добавки) и придумывают им названия.

В классе может быть организован конкурс "Самая вкусная каша". По договоренности с сотрудниками столовой или с помощью родителей готовится несколько видов каш. Команды ребят, используя добавки, придумывают свои варианты каш и названия к ним, а затем угощают своих товарищей [5].

Как показывает практика, одного такого занятия достаточно для того, чтобы отношение к кашам и завтраку вообще у ребят кардинально изменилось. Это блюдо становится у них одним из самых любимых, а родителям уже не нужно заставлять ребенка завтракать. Интересна и реакция родителей, которые отмечают: "Мы сами многое узнали для себя", "Я тоже не любил(а) кашу, но теперь с удовольствием ем ее вместе с сыном".

Одними из важных приемов формирования знаний о ЗОЖ мы считаем практические занятия. Такие занятия можно проводить вместе с родителями. Некоторые задания могут быть рекомендованы для домашней работы. Приведем для примера несколько тем, которые могут быть использованы в процессе профилактической работы с младшими школьниками:

1. Чистые руки:

– показать, как правильно мыть руки;

– доказать, почему нужно держать руки в чистоте, когда обязательно следует их мыть.

1. Здоровые зубы:

– показать на рисунке последовательность чистки зубов;

– почистить зубы щеткой и пастой;

– доказать, почему нужно чистить зубы, когда и какими пастами (детские «Чебурашка», «Я сам», «Мое солнышко», «Дракоша» и др.);

– составить памятку «Что любят наши зубы», «Вредно для зубов».

1. Красивые ногти:

– показать на рисунке (нарисовать), как следует стричь ногти на руках и ногах; – правильно подстричь ногти на руках;

– порассуждать, почему маленьким девочкам не следует отращивать длинные ногти, красить их лаком, носить на пальцах множество колечек.

1. Внешний вид:

– выбрать на рисунках (нарисовать) варианты одежды, обуви и прически для занятий в школе, посещения театра, праздника, для дома и т.д.;

– показать, как следует чистить одежду и обувь, пришивать пуговицы;

– доказать, что всегда необходимо иметь при себе носовой платок, и пояснить, для чего.

1. Я и мое здоровье.

Составить программу собственного здоровьетворения на определенное время (на месяц, четверть), включая различные мероприятия по самонаблюдению, саморегуляции и самооздоровлению.

Беседы - очень нужная форма работы детей. Круг их может быть самым широким и в первую очередь затрагивать проблемы, наиболее волнующие детей: это проблемы охраны природы и профилактики вредных привычек. Другим приоритетом должны стать темы нравственного, душевного здоровья, духовности, доброты, милосердия. Еще одно направление - «азбука здоровья»: темы гигиены, здоровых поведенческих привычек, рационального питания, профилактики утомления и др.

Примерные вопросы для беседы:

- Кто из вас хочет быть здоровым? Что такое здоровье?

- От чего и от кого зависит здоровье людей?

- Кто должен помогать, здоровью - сам человек или другие люди - какие и почему?

- Может ли человек сам помогать здоровью - своему и других людей? Как он может это сделать?

- Как лучше заботиться о своем здоровье - одному или вместе и почему? Помогает ли здоровью дружба?

Далее можно провести занятие, посвященное рисованию.

Рисование - мощный способ преодоления коммуникативных барьеров, этот процесс помогает детям расслабиться и сосредоточиться на своих мыслях. Рисунок в соединении с письмом или диалогом может быть прекрасным методом исследования восприятия здоровья детьми. Так дети выражают мысли, которые им трудно выразить с помощью слов.

Малыши должны высказаться максимально полно, обосновывая свою точку зрения, доказывая, споря. Педагог может попросить детей подумать о вещах, которые они могли бы сделать, чтобы сохранить себя здоровыми, и нарисовать как можно больше этих вещей. Затем - подписать картинки. Через 20 мин перевернуть лист и подумать обо всех вещах, которые бы они могли сделать, чтобы не быть здоровыми, нарисовать их и тоже подписать. Заканчивается занятие общим активным обсуждением.

Методика «Рисуй и пиши» очень нравится малышам. Такой способ самопознания учит их анализировать собственный опыт, размышлять по поводу своих действий и желаний.

– Что же произошло в детском организме? Прочитайте об этом в тексте. На доске:

• Побледнение кожных покровов (нарушение работы сердечнососудистой системы).

• Тошнота, головокружение, слабость мышц (реакция нервной системы).

• Рвота (невосприятие табака пищеварительной системой).

• Плохое состояние зубной эмали (появление микротрещин из-за перепада температур, так как температура табачного дыма – 55–60°С, что на 40 °С выше, чем температура поступающего в рот воздуха)

Большое значение в педагогическом арсенале учителя имеет игра.

Игра – это самый эффективный вид деятельности, в цепи ученик – учитель, позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка. В играх дети вступают в различные соотношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Используя игру, учитель раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам. Какие же игры могут быть использованы для формирования знаний о ЗОЖ [9].

Во-первых, это подвижные игры, закрепляющие навыки двигательной активности, а также обеспечивающие социализацию ребенка через коллективную деятельность. Как правило, такие игры не требуют никакого специального оборудования, инвентаря. Они легкодоступны практически в любом месте, будь то полянка в лесу, или просто небольшая площадка во дворе. В каждой подвижной игре имеются правила, которые предусматривают необходимую пространственную ориентировку, определяют цель и способы действий ребенка. Правилами устанавливается местоположение детей и водящего, граница действия, направление движения (надо бежать вперед, а потом обратно; надо бегать врассыпную по всей площадки). Однако, неожиданные изменения игровой ситуации или действия водящего, а также сигналы требуют от ребенка иной, мгновенной ответной реакции, умения сознательно ориентироваться в пространстве, приспосабливать свои действия к изменившейся среде, находить наиболее рациональные способы выполнения игровых правил.

Подвижная игра создает благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, способствует совершенствованию восприятия и представлений. Постоянно сравнивания и уточняя впечатления, полученные от действий в окружающей среде, ребенок приучается к наблюдательности, осознает взаимосвязь между предметами в окружающей его среде. В играх совершенствуется приобретенные в упражнениях знания о направлении движений, местоположений и взаимоположении предметов.

В упражнениях и подвижных играх с элементами соревнования воспитывается творческое отношение детей к двигательной деятельности; формируются такие качества личности, как целенаправленность, устремленность, ответственность, критичность мысли, настойчивость в преодолении трудностей, наблюдательность, активность; развития фантазий, инициатива и увлеченность, умение осуществлять творческий замысел практически. Ребенок приучается поновому смотреть на обычное, знакомое. Все это необходимо человеку в его будущей деятельности.

Очень важно, чтобы значительная часть занятий проводилась на воздухе. Двигательная деятельность на воздухе усиливает обмен веществ, окислительно-восстановительные процессы, улучшает работу всех органов и систем.

Приведем пример подвижных игр. Перед началом игр учитель провозглашает вслух девиз - "Профилактика старенья – в бесконечности движенья". Любимое занятие всех детей – бегать, прыгать, играть. Сегодня мы приглашаем поиграть и бабушек. Первая игра называется "Кольцеброс".

Правила игры.

У одной из бабушек в руках держатель. У каждого ученика по три кольца. По очереди дети бросают кольца. Количество попаданий соответствует количеству очков.

Вторая игра называется "Поезд".

Правила игры.

По сигналу учителя каждая команда должна на полу составить "поезд", используя содержимое карманов, одежду, обувь и т.д. Исключается помощь болельщиков. Побеждает команда, которая первой дошла до учителя.

Подводятся итоги игр, подсчитывается количество очков.

Во-вторых, интеллектуальные игры, закрепляющие основные понятия, представления, знания по проблематике здорового образа. Примером такой игры может быть игра «Отгадай слово». Рассмотрим содержание этой игры:

1. Переставляя буквы, разгадайте слова и расскажите, что помогает человеку быть здоровым.

На доске:

1. Движение, прогулка, режим, правильное питание и, конечно, осторожность. Одна из форм поддержания здоровья – это движение.

Движение – это жизнь. Человек, который мало двигается, быстро стареет, полнеет, дряхлеет.

Ведь недаром

Люди с самого рожденья.

Жить не могут без движенья.

– Прогулка необходима для снятия стресса, поддержания хорошего настроения, встречи с друзьями, отдыха. Закончи свой день прогулкой, поиграй несколько часов на воздухе, и ты сразу почувствуешь, что стал бодрым, а учеба пошла успешнее.

– Правильное питание – залог долголетия. Неправильное питание приводит к болезням.

– Человек должен быть внимательным и осторожным повсюду: в быту, на улице, на производстве, при обращении с животными. Осторожность – одно из важнейших качеств человека, продлевающих его жизнь.

– Режим необходим, как воздух. Правильное распределение времени в течение всего дня снимает утомляемость всего организма, повышает его работоспособность.

В-третьих, игры с использованием элементов психодрамы или театрализованного проигрывания ситуаций, закрепляющие ролевые стереотипы (умения сказать «нет!» в критической ситуации, формирования навыков общения, критического осмысления вредных привычек и т.п.).

В-четвертых, долговременные ролевые игры, в которых и строятся вся проектная деятельность «больших» и «малых» коллективных творческих дел. Особо следует отметить интеллектуальные игры, весьма привлекательные для ребенка как юного телезрителя. Правила не требуют особых разъяснений, ибо каждый из участников мог смотреть их по телевизору. Речь идет о «брейн-ринге», КВНах, «Поле чудес», «Что, где, когда», «Счастливый случай», «О, счастливчик». Стимулом в таких играх, конечно, не может быть материальное вознаграждение, но система поощрительных баллов при правильной педагогической инструментовке весьма эффективна.

Для детей этого возраста доступна работа над индивидуально-групповыми мини-проектами на тему «Сохранение здоровья». Работа над проектами может строиться таким образом: сначала выявляются проблемы со здоровьем, которые возникают у детей школьного возраста; затем из сборников, из журналов, детских газет собираются пословицы о здоровье; после этого каждый из детей может выбрать подходящие своей теме пословицы. Сбор информации фиксируется учениками в черновом варианте на рабочем листе, составленном педагогом для индивидуальной работы ученика во внеурочное.

В течение года дети работают над проблемой сохранения здоровья и готовят папки-портфолио: «Сохранение зрения», «Режим дня и здоровья», «Уход за зубами», «О вреде курения» и т.д., оформляют стенды на соответствующие темы. Итогом работы должны стать уроки, которые целесообразно провести с использованием компьютерных презентаций, что особенно возбудит интерес детей к таким урокам.

## **Создание условий для обеспечения здорового образа жизни младших школьников в образовательной организации**

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является основным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья младших школьников, и в целом населения посредством изменения стиля жизни, его оздоровление с применением гигиенических познаний в борьбе с вредными привычками, преодолением неблагоприятных условий, связанных с жизненными ситуациями[1].

Одной из основных задач системы образования должно быть создание условий с целью сбережения и поддержания здоровья детей, развитие у них отношения к здоровью как к основной человеческой ценности. Чтобы младшие школьники решили для себя быть здоровыми, необходимо создать у них правильные взгляды о здоровье, здоровом образе жизни. Любой человек должен серьезно относиться к проблеме здоровья.

Кузнецова Л.В. отмечает, что в нашей стране внедрение ЗОЖ проходит медленно, и результат минимальный. Из объективных причин, согласно ее мнению, можно отметить низкую экономическую базу развития физкультурно-оздоровительного движения, несовершенство его структуры, недостаток традиций здорового и безопасного образа жизни, а также недостаточную убежденность, грамотность, нестабильность мотиваций и потребностей в двигательной активности.

За здоровье следует бороться любому из нас. Учителя и родители должны ежедневным примером приучать детей к любви здорового образа жизни, оберегать и сохранять собственное здоровье и здоровье близких и родных. Если каждый станет заниматься сохранением и укреплением здоровья, тогда мы станем по-настоящему здоровы и у нас будет здоровое поколение.

Всегда человек отдавал собственное тело в руки врачей, и со временем перестал отвечать за силы и здоровье своего тела и души. Единственный путь избавления сознания от иллюзий – это наш свой личный опыт. Основными направлениями охраны и поддержания здоровья обучающихся являются: развитие ценности здоровья и здорового образа жизни в деятельности образовательной организации; нормализация учебной нагрузки; подготовка и повышение квалификации педагогических кадров; создание и внедрение инновационных программ, нацеленных на охрану и укрепление здоровья детей, их полноценное развитие.

Здоровье – бесценное счастье в жизни каждого человека и человеческого общества. Любому из нас свойственно желание являться сильным и здоровым, сохранить как можно больше подвижность, бодрость, энергию, достичь долголетия. Следует с младшего школьного возраста понять и осознать полученную информацию и попытаться сделать это постулатом всей жизни[12].

Таким образом, существующая система образования требует разработки и реализации новых комплексных оздоровительно-профилактических программ, нацеленных на валеологию образовательной среды и развитие целостного адаптационно-реабилитационного пространства на всех этапах образовательного процесса.

Под общим контролем должны быть учебная нагрузка, распорядок 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. Неправильно организованный труд школьников может принести вред здоровью[3].

Человек, способный со школьной поры грамотно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сберечь бодрость и творческую активность. Здоровый образ жизни создается всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением личности своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, в какой степени благополучно удается создать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в дальнейшем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

В понятие здорового образа жизни входят следующие образующиеся: отказ от вредных привычек; оптимальный двигательный режим; рациональное питание; закаливание; личная гигиена.

Формировать представления о здоровом образе жизни можно различными способами. В первую очередь учителя должны заниматься этим в классные часы. Проводить с детьми разнообразные беседы, тесты. К примеру, приучать детей составлять распорядок дня и в один из классных часов корректировать их режим дня, чтобы они соответствовали развитию здорового образа жизни.[18]

Самое главное требование здоровой организации режима в семье является забота о гигиене квартиры, дома. Комната ребенка должна постоянно проветриваться. Родители должны следить за свободным временем ребенка, чтобы оно проходило в подвижном состоянии, желательно на свежем воздухе.

Главным условием организации учебного процесса считается правильный распорядок школьных уроков, правильная последовательность разных видов деятельности. Соблюдение режима дня воспитывает у младших школьников бережное отношение к времени. Выполнение распорядка дня требует от ребенка не однократного действия, а регулярных последовательных усилий, что предоставляет хорошую возможность воспитания самодисциплины.

Из всех факторов, которые проявляют влияние на здоровье человека и от которых зависит работоспособность, наиболее значимым является рациональное питание. Рациональное питание – важное условие профилактики разных заболеваний; физически полноценное питание здоровых людей, удовлетворяющее потребности организма, обеспечивающее при этом необходимый уровень обмена веществ и энергии.[13]

Вопросам питания в настоящее время, как фактору, воздействующему на здоровье, придается огромное значение. Питание необходимо для построения и непрерывного обновления клеток и тканей, приток энергии, биологически действующих веществ. Обмен веществ и энергии, структура и функции всех клеток, тканей, органов и всего организма в целом находятся в прямой зависимости от характера питания. По этой причине педагоги, медицинские работники школ, родители должны осознавать важность значения питания для детского организма и уделять ему большое внимание. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода – считаются основными элементами, необходимыми для жизнедеятельности организма.

Питание следует рассматривать как фактор, приводящий к здоровому образу жизни. Наука о питании существует не только для специалистов, но в первую очередь – для всех нас. В каждом доме, семье ей должны руководствоваться постоянно, поскольку это один из главных факторов здоровья. Знания о законах питания, режиме труда и отдыха должны усваиваться с детства. Правильное, полное и рациональное питание должно быть возведено в разряд культа – основа здоровья человека. Поэтому, если мы с детства будем воспитывать и приучать детей, когда нужно, как нужно и сколько раз кушать, отдыхать и трудиться.[19]

Режим питания включает время и количество приемов пищи, распределение суточного пищевого рациона по энергоценности, высококачественному составу, наору продуктов и т.д.

Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью. Гигиеническое воспитание, осуществляемое в близком единстве с другими направлениями воспитания младших школьников, служит решению задачи – гармоническому развитию человеческой личности.

Сон – эффективное действие снять умственное и физическое напряжение. Не зря ослабленный, больной человек или пребывающий длительное время в экстремальных ситуациях способен спать длительное время. Это – физиологическая защита организма, которая, определена сложными психофизиологическими процессами. В период сна совершаются изменения всей жизнедеятельности организма, снижается потребление энергии, возобновляются и начинают функционировать системы, которые понесли сверх нагрузку. Сон устраняет усталость и предупреждает истощение нервных клеток. Гигиена сна предусматривает сон в одно и тоже время, с небольшими отклонениями во времени.[21]

Здоровый образ жизни – это первичная профилактика, в основе которой заложены стиль уклад жизни, теоретико-методические знания по оздоровлению человека, его дополнительные возможности, формы и методы их развития и улучшения.

На образ жизни обучающихся более эффективно способно влиять педагогическое воздействие. Таким образом, к обязанностям педагогов еще и входит развитие здорового образа жизни. Педагогическая деятельность по формированию здорового и безопасного образа жизни считается самостоятельная выработка взглядов учащегося на основе полученных знаний и опыта. Благодаря убеждениям формируется мотивация здорового и безопасного образа жизни у младших школьников.[8]

Таким образом, здоровье человека зависит от многочисленных факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Однако особое место из них занимает образ жизни человека.

Здоровый образ жизни можно охарактеризовать как интенсивную деятельность людей, направленную на совершенствование и поддержку собственного здоровья. Любой должен заботиться о своем здоровье. Каждый педагог должен быть приверженцем здорового образа жизни, так как учитель, в первую очередь, воспитатель и пример для подражания.

Педагог обязан ежедневным примером и обучением приучать младших школьников к любви здорового образа жизни, беречь здоровье.

Немаловажно, еще со школьной скамьи понять, что здоровье для человека – это основная ценность. Здоровье необходимо сохранять, оберегать и улучшать с первых дней жизни. Посредством понимания своего «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 более благополучному развитию индивида.

Лишь, когда растущий человек для себя поймёт, что поддержка и укрепление здоровья – это личный долг каждого, – в таком случае мы станем по-настоящему здоровы, а у нас в стране станет увеличиваться здоровое поколение.

# **Выводы по второй главе**

Младший школьный возраст - период интенсивного роста и развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, проводимых в школах.

Анализ педагогического опыта показал, что эффективными педагогическими условиями формирования здорового и безопасного образа жизни при изучении предмета «Окружающий мир» являются: занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр презентаций, видеофильмов и тд. При этом используются следующие формы организации учебного процесса: занятия в классе и в природе, экскурсии, уроки – путешествия, уроки – КВН, праздники, игры, викторины и др.

Эффективность формирования здорового и безопасного образа жизни в значительной степени зависит от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе, а также от учета возрастных особенностей младших школьников при планировании и реализации образовательного процесса. Однако наибольшей эффективности в воспитании культуры здоровья можно ожидать лишь тогда, когда педагог будет сам является примером для подражания.

### **Заключение**

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

Целью курсовой работы было теоретически изучить роль предмета «Окружающий мир» в формировании культуры здорового и безопасного образа жизни у детей младшего школьного возраста.

Поставленные в работе задачи были решены.

1. На основании рассмотренного теоретического материала по формированию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников, было выяснено, что здоровый образ жизни можно охарактеризовать как активную деятельность людей, направленную на улучшение и сохранение своего здоровья.

2) Изучив психологические и физиологические основы формирования представлений о культуре здорового и безопасного образа жизни у младших школьников, мы выявили, что младший школьный возраст - период интенсивного роста и развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, проводимых в школах. У младших школьников преобладает конкретно-образное мышление. Поэтому формирование образных представлений о культуре здорового и безопасного образа жизни является главной задачей учителя на уроках по изучению окружающего мира.

3) 3) В требованиях ФГОС НОО определены показатели здоровье-сберегающей деятельности образовательных организаций. Рассмотрев условия, необходимые для формирования здорового образа жизни в системе образования, мы сделали вывод, что основными направлениями охраны и укрепления здоровья учащихся являются формирование ценности здоровья и здорового образа жизни в образовательной организации; нормализация учебной нагрузки; подготовка и повышение квалификации педагогических кадров; разработка и внедрение инновационных программ, направленных на охрану и укрепление здоровья детей, их полноценное развитие.

В ходе анализа педагогических условий мы убедились, что систему работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни необходимо реализовывать с младшего школьного возраста, так как это один из основных этапов становления и развития личности. Процесс воспитания культуры здоровья в начальной школе наиболее эффективен в рамках изучения предмета «Окружающий мир» так как курс носит интегрированный характер и включает в себя начальный биологический материал.

### **Список используемой литературы**

1. Амосов Н.М. Эксперимент по преодолению старости / Н. М. Амосов. - М.: АСТ, 2003. - 128с.

2. Ананьев, В.А. Введение в психологию здоровья: Учебное пособие/Ананьев, В.А- СПб.: Питер, 1998. –312 с.

3. Большая советская энциклопедия. Определение здоровья [Электронный ресурс]-режим доступа: <http://bse/sci-lib.com/>.

4.Большая медицинская энциклопедия//Изд. «Эскимо», 2007.-864с

5. Варламова С.И. Здоровье наших учеников / С.И. Варламова // Начальная школа. - 2003. - № 2.-С.65-66.

6.Григорьев, Д.В., «Программы внеурочной деятельности. Игра. Досуговое общение//пособие для учителей общеобразовательных учреждений/Григорьев, Д.В., Куприянов Б. В.-М.:Просвещение 2013.-223с.

7. Касперович, Е. В. Проблемы в формировании здорового образа жизни / Е.В. Касперович // Здоровый образ жизни : сб. ст. Вып. 3 / редкол. : В. М. Киселев (отв. ред.) [и др.]. - Мн. : БГУ, 2011. - С. 5-6

8. Крутиков, М.А. Подготовка будущего учителя к здоровьесберегающей деятельности в школе / Крутиков, М.А. // Школа: история и современность. Межвузовский сборник научных трудов. –Вып. 3. – Липецк: ЛГПУ, 2012.- 116с.

9. Малафеева С.Н. Отбор и начальная адаптация детей к обучению в школе полного дня / С.Н.Малафеева, Л.Н.Егорова, Л.В.Чекасина // Тез. 1-й Всероссийской конференции (26-28 ноября 1996 года, Екатеринбург). Ч.2, Физическая активность и здоровье. Адаптация растущего организма к физическим и учебным нагрузкам. – Екатеринбург, 1996. – 104-106 с

10. Настольная книга учителя физической культуры: Справ.-метод. Пособие / сост. Б.И. Мишин.- М.: «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 526 с

11. Никифоров, Г.С. Психология здоровья/Никифоров, Г.С – СПб.: Питер, 2006 – 607 с.

12. Плешаков, А.А. Поурочные разработки по предмету окружающий мир 4 класс:Пособие для учителя// -М.: Просвещение, 2012.-345с.

13. Плешаков, А.А. Рабочая тетрадь – М.: Просвещение: Пособие для учащихся общеобразоват. учреждений в 2 ч/Плешаков, А.А., 2015. – 1 – 4 класс.

14. Секач, А.С. Выбери здоровый образ жизни!. / А.С. Секач, И.М. Егорова. - Мн.: 2006. - 22 с.

15. Cмирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы.М.:АРКТИ,2011.-268с.

16. Товпинец И.П. Урок здоровья / И.П.Товпинец// Начальная школа, №6, 2010. с.48-49.

17. Федорова М.З., Кумченко В.С., Лукина Т.П. Экология человека. Культура здоровья. – М.: Вентана – Граф, 2003.

18. Федотова, О. Н., Окружающий мир. 2 кл.: тетрадь для самостоятельной работы № 1, 2. М.: 2009

19. Школа и психическое здоровье учащихся / Под ред. С.М.Громбаха. – М., 1988. – 272 с.

20. Шорыгина, Т.А. Беседы о здоровье: методическое пособие/Т.А.Шорыгина.-М.:TЦ Сфера,2014-64с.

21. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [Электронный ресурс]. - Режим доступа :http://mon.gov.ru.

22. Якиманская И.С. Личностно – ориентированное обучение в современной школе. – М., 1996 - 143с.