

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

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

**Факультет дошкольного, начального и специального образования**

**Кафедра теории, педагогики и методики начального образования  
и изобразительного искусства**

**РАЗВИТИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ  
У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ПРОЕКТНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРЕДМЕТУ «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»**

**Выпускная квалификационная работа  
студентки очной формы обучения  
направления подготовки 44.03.01. Педагогическое образование  
Профиль Начальное образование  
4 курса группы 02021201  
Балабановой Анны Алексеевны**

Научный руководитель  
к.б.н., доц. Зерщикова Т.А.

**БЕЛГОРОД 2016**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	<b>3</b>
<b>Глава 1. Теоретические основы развития представлений о здоровом образе жизни у младших школьников средствами проектной деятельности по предмету «Окружающий мир»</b> .....	<b>6</b>
1.1. Представления о здоровом образе жизни у младших школьников.....	6
1.2. Проектная деятельность как средство развития представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.....	11
1.3. Анализ передового педагогического опыта по развитию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников по предмету «Окружающий мир» .....	20
<b>Глава 2. Экспериментальная работа по развитию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников средствами проектной деятельности по предмету «Окружающий мир»</b> .....	<b>25</b>
2.1. Диагностика исходного уровня развитости представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.....	25
2.2. Работа по развитию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников средствами проектной деятельности.....	36
2.3. Диагностика развития представлений о здоровом образе жизни у младших школьников на контрольном этапе эксперимента...	39
<b>Заключение</b> .....	<b>48</b>
<b>Библиографический список</b> .....	<b>50</b>
<b>Приложения</b> .....	<b>55</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Во времена проводимых социально-экономических реформ отечественная система образования представляет в качестве главной задачу воспитания и развития жизнеспособной личности, направленную на трудолюбие, поддержание здорового образа жизни, уважение культурных и национальных традиций и т.п. Особо значимым периодом в развитии представлений о здоровом образе жизни и навыков его соблюдения является младший школьный возраст.

В ходе исследования мы опирались на работы педагогов и психологов, которые занимались вопросами сохранения здоровья детей школьного возраста: М. В. Антроповой, И. Г. Бердникова, М. М. Борисова, М. Я. Виленского, Э. М. Казина, В. П. Казначеева, Д. В. Колесова, В. Н. Максимовой, А. Г. Хрипковой, К. Д. Чермита и других ученых.

Вопросами проектной деятельности занимались: И. С. Сергеев, он говорил о том, что работа в школе по методу проектов – это довольно высокий уровень сложности педагогической деятельности. По определению И. Д. Чечеля, проектная деятельность в образовании ориентирована на применение и приобретение новых знаний.

В педагогической, методической и психологической литературе отмечается возросший интерес к проблеме развития представлений о здоровом образе жизни у современных учащихся начальной школы. Анализ учебных программ для начальной школы позволяет сделать вывод, что в содержании многих учебных предметов заложены возможности для развития представлений здорового образа жизни. Основная работа по формированию указанных представлений у младших школьников предполагается в процессе изучения предмета «Окружающий мир».

Однако еще недостаточно изучены возможности современных технологий, и, в частности, проектной деятельности, для развития указанного представления у младших школьников.

**Проблема исследования:** каковы педагогические условия развития представлений о здоровом образе жизни у младших школьников средствами проектной деятельности по предмету «Окружающий мир».

Решение данной проблемы составляет **цель** нашего исследования.

**Объект исследования:** процесс развития представлений о здоровом образе жизни у младших школьников средствами проектной деятельности.

**Предмет исследования:** процесс эффективного развития представлений о здоровом образе жизни у младших школьников средствами проектной деятельности по предмету «Окружающий мир».

**Гипотеза исследования:** развитие представлений о здоровом образе жизни у младших школьников средствами проектной деятельности будет более эффективным при следующих педагогических условиях:

- систематически включать младших школьников в разнообразную проектную деятельность с целью развития представлений о здоровом образе жизни;
- использовать разнообразные задания для развития представлений о здоровом образе жизни у младших школьников;

Для достижения цели поставлены следующие задачи:

1. Рассмотреть представления о здоровом образе жизни у младших школьников.
2. Рассмотреть особенности развития представлений о здоровом образе жизни у младших школьников средствами проектной деятельности.
3. Изучить особенности развития представлений о здоровом образе жизни у младших школьников средствами проектной деятельности по предмету «Окружающий мир».

4. Определить показатели и критерии, оценить уровень развитости представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.

5. Разработать и апробировать систему проектов для развития представлений о здоровом образе жизни у младших школьников по предмету «Окружающий мир».

6. Определить динамику развития представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.

Для решения задач и проверки гипотезы исследования использовались следующие методы исследования:

- метод сбора информации (изучение психолого-педагогической и методической литературы, анализ представленных проектов учащихся);
- диагностические: констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты.
- общелогические методы: анализ, сравнение, синтез, обобщение.

Опытно-экспериментальная работа осуществлялась на базе: МБОУ СОШ № 29 г. Белгорода им. Д. Б. Мурачева.

Выпускная квалификационная работа имеет следующую структуру: введение, две главы, заключение, список использованной литературы приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРЕДМЕТУ «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»

## 1.1. Представления о здоровом образе жизни у младших школьников

Вопросы изучения проблем сбережения здоровья волновали мыслителей во все времена. Русский ученый Иван Петрович Павлов, говорил о том, что для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным.

По данным Министерства образования Российской Федерации на 2015 год: 30 % учащихся к выпускному классу имеют хронические заболевания, около 70 % имеют какие-либо нарушения зрения, 60 % – нарушенную осанку. Исходя из этого, можно утверждать о том, что вопросы здоровья актуальны и в наше время (Дианов, 2015, 74).

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

Представление о здоровом образе жизни является показателем сформированной внутренней позиции, определяющей целенаправленную деятельность по укреплению собственного здоровья (Абаскалова, 2011, 43).

Современная трактовка определения «здоровье» впервые была сформулирована Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1940 г. В ней определялось, что здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние полного физического, психического и социального благополучия. При этом подразумевается всестороннее сочетание социального, физического, интеллектуального, эмоционального и духовного аспектов жизни. Выполнять

такую работу возможно человеку, владеющему здоровьем берегающим мировоззрением, высоким уровнем развития личности, твердыми убеждениями и позитивными установками в области здоровья, а также всесторонними знаниями, умениями и привычками здорового образа жизни. Осуществление здорового образа жизни предполагает формирование зрелой личности, которая характеризуется дисциплиной ума, эмоций и поступков (Дрибинский, 2008, 211).

Основными направлениями деятельности системы образования в данной области явились:

- уточнение понятийного аппарата: здоровый образ жизни, культура здорового образа жизни;
- исследование состояния здоровья детей младших классов и определение основных групп факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья ребенка;
- выявление и исследование проблем формирования потребности в здоровом образе жизни;
- создание теории и практики разработки и внедрения педагогических технологий, ориентированных на сохранение, укрепление здоровья детей (Белянкова, 2007, 81).

Нынешняя стратегия образования определяет здоровый образ жизни как основу физического и социального благополучия, базис всестороннего и полноценного, гармоничного развития личности ребенка (Безруких, 2010, 54).

Таким образом, вся педагогическая наука и практика остро нуждаются в интеграционно-методических и концептуальных исследованиях проблемы формирования здорового образа жизни. Анализируя научную и методическую литературу, затрагивающую и раскрывающую проблемы развития представлений детей о здоровом образе жизни, показывает многообразие подходов и неоднозначность в определении сущности и компонентного состава культуры здорового образа жизни.

Здоровье человека – это очень сложный феномен общечеловеческого и индивидуального бытия. Сегодня нет сомнений, что оно комплексно, ибо зависит от взаимодействия множества сложных факторов физического и психического, социального и индивидуального порядка, а нередко и философского свойства.

Здоровье – «динамическое состояние (процесс) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни» (Смирнов, 2007, 181).

Здоровье представляет состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний и дефектов развития.

Образ жизни – совокупность конкретных форм жизнедеятельности людей во всех сферах общественной жизни.

Здоровый образ жизни – способ и организация физической, социальной и духовной жизнедеятельности людей, обеспечивающих их действенное развитие, работоспособность и активное долголетие. Это социально и исторически определенное представление на предмет здоровья, а также средства и методы его интеграции в практическую жизнедеятельность.

Для укрепления здоровья необходима система индивидуальных и общественных мероприятий, направленных на совершенствование здорового образа жизни человека и социума (Кочнева, 2008, 119).

Здоровье определяется как нормальное состояние организма, при котором правильно действуют все его органы. С развитием общества и различных наук это понятие наполнялось новым содержанием, а определение «здоровый» стали соотносить с образом жизни человека, его духовным развитием и психическим состоянием (Безруких, 2010, 73).

В настоящее время в системе наук о человеке используются следующие определения понятия «здоровье человека»:



- гармоничное единство биологических и социальных качеств, обусловленных врожденными и приобретенными биологическими и социальными явлениями (Волошина, 2008, 286);
- процесс сохранения и развития его биологических, физиологических и психологических возможностей, оптимальной социальной активности при максимальной продолжительности жизни (Карасева, 2007, 98);
- возможность организма человека адаптироваться к изменениям окружающей среды, взаимодействуя с ней свободно, на основе биологической, психической и социальной сущности человека (Кочнева, 2004, 86);
- целостное многомерное динамическое состояние (включая его позитивные и негативные показатели), развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции (Смирнов, 2007, 196).

В педагогике имеется свое определение понятия «здоровье». В педагогической науке воздействие характера проявления психофизических качеств индивида и степени его социальной адаптации, зависящие от личностных качеств человека и осознанности его поведения, на здоровье человека носит либо укрепляющий характер, либо наносящий здоровью вред (Ветрова, 2009, 62).

Говоря об определении понятия «здоровый образ жизни» хочется выделить несколько вариантов:

1. Здоровый образ жизни – это система взглядов, складывающаяся в процессе жизни под влиянием различных факторов на проблему здоровья как на конкретное выражение возможностей человека в достижении любой поставленной им цели;
2. Здоровый образ жизни – сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющей в той или иной мере реализовать свой творческий потенциал;

3. Здоровый образ жизни – социально и исторически определенное представление о здоровье, а также о средствах и методах его интеграции в практическую жизнь (Абросимова, 2007, 76).

4. Здоровый образ жизни – 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 пола, экономической и социально психологической ситуаций (Карасева, 2007, 72).

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является основой профилактики заболеваний и укрепления здоровья подрастающего поколения. Отечественная концепция ЗОЖ определяет его как осознанное в своей необходимости постоянное выполнение гигиенических правил укрепления и сохранения индивидуального и общественного здоровья.

Основными элементами понятия здоровый образ жизни являются правильное питание, отрегулированный режим дня, активное времяпрепровождение, занятия спортом, отказ от вредных привычек (Науменко, 2007, 87).

Для младших школьников важнейшими составляющими элементами ЗОЖ являются сбалансированное питание, двигательная активность, общеукрепляющие и антистрессовые мероприятия, полноценный отдых, высокая медицинская активность. В нынешних сложных социально-экономических условиях отсутствие этих элементов в поведении значительной части школьников является фактором риска возникновения заболеваний. (Безруких, 2010, 82).

Можно выделить общие задачи сохранения здоровья младших школьников, характерные для всех используемых программ образовательных учреждений:

1. Научить детей определять свое состояние и ощущения.
2. Сформировать активную жизненную позицию.

3. Сформировать представления о своем теле, о своем организме.
4. Учить укреплять и сохранять свое здоровье.
5. Понимать необходимость и роль движений в физическом развитии.
6. Обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности.
7. Уметь оказывать элементарную помощь при травмах.
8. Формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма (Марков, 2006, 48).

Таким образом, приобщение подрастающего поколения к проблеме сохранения своего здоровья – это, прежде всего, процесс социализации – воспитания.

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние полного физического, психического и социального благополучия. Нынешняя стратегия образования определяет здоровый образ жизни как основу физического и социального благополучия, базис гармоничного, всестороннего и полноценного развития личности ребенка.

## **1.2. Проектная деятельность как средство развития представлений о здоровом образе жизни у младших школьников**

Как показывает практика и исследования многих ученых, наибольший интерес у детей школьного возраста вызывает деятельность практического характера, изучение окружающего мира. Ребятам нравится работать с тем материалом, который они могут перенести в реальную жизнь, который найдет непосредственное применение в их жизни. В программе «Окружающий мир» обнаруживается разносторонняя ценность природы для человека, в том числе и для здорового образа жизни людей, возможного только на основе гармоничного отношения с природой. При этом упор с традиционно доминирующей практической значимости окружающей природы перенесен на ее эстетическую, познавательную, исследовательскую, нравственную ценность. Это особенно

важно для формирования грамотного отношения индивида к природе, для предотвращения у него потребительского подхода к своему природному окружению. Особо важным является внедрение проектной методики, прежде всего в процесс обучения окружающего мира.

В настоящее время метод проектов как педагогическая технология благополучно осуществляется во время изучения всех дисциплин, во внеклассной и кружковой работе на всех ступенях образования (Стрельцова, 2009, 20).

Под проектом подразумевают реализацию отдельного замысла – художественного, научного, театрального, управленческого. Проект становится способом управления, способом ритмизации процессов, происходящих в школьной практике (Щербакова, 2009, 71).

Проект – работа, направленная на достижение поставленной цели, на получении заранее запланированного, конкретного результата. Проект может содержать в себе элементы докладов, рефератов, исследований и любых других видов самостоятельной творческой работы учащихся, но только как способов достижения результата проекта (Поливанова, 2008, 92).

Проектная деятельность основывается как череда взаимосвязанных мини-проектов, выливающих из тех или иных жизненных задач.

Осуществляя и проводя проектную деятельность в школе, педагог должен организовать индивидуальный, дифференцированный подход ко всем ученикам. Обучение школьников работе с проектами может осуществляться в рамках различных общеобразовательных дисциплин. Методы обучения, способствующие организации и реализации проектной деятельности, являются методами, активизирующими творческое мышление, помогающими выработать умения решать новые проблемы и способствующие более продуктивной умственной деятельности, целенаправленному сознательному поиску решения проблемы, созданию идеального образа и его объективизации в реальном продукте (Тихомирова, 2012, 91).

Приобщение школьников к работе с проектами учит их размышлять и прогнозировать, формирует адекватную самооценку. В качестве средства обучения проектная деятельность позволяет управлять как содержанием проекта, так и уровнем его сложности. Проектная деятельность учащихся начальных классов – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы и способы деятельности, направленные на достижение результата – создание проекта (Воронцев, 2011, 70).

Итогом проекта являются личные продвижения детей, а также приобретение опыта проектной деятельности, главным в котором является способность создавать, представлять и защищать собственный результат и продукт (Поливанова, 2008, 98).

Проектная деятельность дает возможность находить способы развития индивидуальности и самостоятельности детей, помогает ребятам испытать себя во всевозможных ролях, способах трудовой, художественной, сочинительской, режиссерской, организационной и другой деятельности.

При организации работы над всевозможными проектами обязательно необходимо обращать внимание детей на основную идею проектного замысла: Что? Зачем? Для кого? Целесообразно, чтобы дети в процессе проектной деятельности всегда знали и понимали: кто, а главное для чего будет использовать в дальнейшем созданный ими продукт (т.е. определяется практическая или социальная значимость проекта) (Воронцев, 2011, 39).

Проектная деятельность – метод, который раскрепощает ребёнка, повышает уровень его познавательной активности, учебной мотивации, способствует эмоциональной уравновешенности и уверенности в собственных возможностях. Следовательно, снижается тревожность и психическое напряжение школьников. Это, в свою очередь, улучшает адаптацию и повышает сопротивляемость организма к воздействию внешних и внутренних негативных факторов, т.е. способствует сохранению как психического, так и

соматического (физического) здоровья школьников. Уроки-проекты дают возможность снять перегрузки с младших школьников (Полат, 2010, 91).

Таким образом, технологию учебного проекта можно считать здоровьесберегающей.

Проектная деятельность на уроках окружающего мира проходит в несколько этапов (Стрельцова, 2009, 31).

Первый этап содержит в себя организационный момент. На этом этапе школьникам представляется специфика проектной деятельности. В ходе этого этапа совершается разделение ребят на деятельные группы. Например, этими группами могут быть: аналитики, экспериментаторы, иллюстраторы, испытатели. Для того, чтобы организовать благоприятные условия осуществления совместной деятельности необходимо школьников рассадить, учитывая образовавшиеся группы. Состав группы формируется с учётом дифференцированного подхода. Наиболее сильные дети объединяются в группы «аналитиков» и «испытателей» (Коновалов, 2006, 73).

Следующий этап нацелен на формулирование темы и целей деятельности. Целеполагание (выделение цели с помощью учителя). Построение зависит от содержания урока (Орлова, 2009, 42).

Далее третий этап, который называется – подготовительным.

Разработка проекта (план деятельности по достижению цели). В ходе этой деятельности составляется план деятельности по разработке проекта. На дальнейших уроках этот план лишь корректируется при необходимости. Далее определяются основные разделы проекта. Уточним, что в нашем случае проектирование рассматривается как разработка определённой темы, результатом которой является назначенный продукт. Поэтому учитель может направить работу детей так, чтобы результатом стал выбор, близкий к выбору, запланированному учителем. Здесь очень важна роль «аналитиков», которым предстоит откорректировать предложения других детей (Белкин, 2007, 17).

Четвертый этап представляет собой этап собственно проектной деятельности. Выполнение проекта (конкретное практическое дело, либо ряд практических шагов к намеченной цели).

Деятельность над проектом происходит в группах. Причем работа может быть организована по-разному. Например, каждый раздел может выполняться каждой группой по очереди. Тогда результат и оформление каждого раздела будет складываться из промежуточных продуктов деятельности групп. Эта форма организации удобна на первых уроках цикла, когда идет обучение младших школьников и без руководящей роли учителя не обойтись. Далее можно предложить каждой группе разработать свой раздел и повысить этим степень самостоятельности детей (Федотова, 2013, 113).

На четвертом этапе занятия очень важно ролевое участие детей в проекте. Именно здесь каждый ученик должен внести свой вклад в соответствии с выбранной ролью.

Пятый этап практического применения разработанного проекта. На этом этапе главная роль отводится «испытателям». Но значение остальных групп, также остается важным. Группы внимательно следят за работой своей части проекта и при необходимости могут внести коррективы.

Шестой этап представляет собой самоанализ проектной деятельности. В ходе самоанализа дети получают положительные и отрицательные стороны своей деятельности (Яценко, 2011, 87).

Последний этап заключается в подведении итогов всей работы в целом.

В первом классе более приемлемы проекты прикладного характера, когда ребенок (чаще с помощью взрослых) своими руками создает что-то новое: поделки, рисунки, аппликации. Необходимо договориться с детьми о видах деятельности:

- Что вы хотите делать?
- Что вы умеете делать?
- Что мы еще можем сделать?

- Что в результате у нас получится?

На первоначальном этапе организации проектной деятельности (1-2 класс) этого вполне достаточно, так как дети, данного возраста выполняли посильные творческие работы, в основном применяя практические навыки, приобретенные на уроках трудового обучения. Вся собранная детьми информация, должна быть в большей степени образная, чем текстовая (Сивцова, 2008, 10).

При выполнении любого проекта на уроках «Окружающий мир», обязательно нужно уделить внимание детей на основную идею проектного замысла, раскрыть практическую или социальную значимость проекта.

По предмету «Окружающий мир» детям можно предложить следующие проекты: «Мой режим дня», «Профессии в моей семье», «Растения моего города», оформляли фотовыставку «Животные в нашем доме», составляли альбомы «Традиции нашей семьи», «Семейное древо», «Космос», «Звезды и планеты» и другие (Соловьева, 2009, 18).

В 3-4 классах, касаясь темы здоровья, на уроке «Окружающий мир», возможно выполнение проекта на тему: «Наше здоровье – в наших руках» (А.А. Плешакова «Окружающий мир», программа «Школа России»).

На начальном этапе работы, педагогу необходимо определить, что именно дети должны узнать после выполнения проекта. Например, учащиеся должны знать органы чувств и их значение, правила здорового образа жизни, причины ухудшения здоровья, пословицы о здоровье и т.д. (Плешаков, 2011, 76).

На следующем этапе педагог определяет, что учащиеся должны уметь: выполнять частично поисковую деятельность, анализировать её результаты, делать выводы, составлять связные рассказы по материалам проведённой работы, работать в группах, пользоваться продуктами собственной деятельности.



Далее необходимо подготовить оборудование для проекта, это могут быть: рабочая тетрадь А. А. Плешакова «Окружающий мир» 3 класс, 1 часть, раздаточный материал для выполнения заданий каждой группы, альбомные листы для оформления проекта, справочная литература, клей, фломастеры, цветные карандаши, иллюстрированный материал.

На следующем этапе учитель распределяет детей по группам и формулирует тему и цели урока (Тихомирова, 2011, 87).

В начале урока можно напомнить ребятам, особенности проектной деятельности: выступление групп по плану, поочередное выступление в соответствии отведённой ролью, умение выслушивать докладчиков, анализировать сообщения, использовать в работе научные источники и ориентироваться в них, отстаивать свою точку зрения опираясь на научные источники, работать в проекте коллективно (Зиновьев, 2009, 177).

На доске можно написать план действия. Для данного проекта, он выглядит следующим образом:

- действия в группе;
- обсуждение заданий (коллективно);
- выполнение практического задания («экспериментаторы»);
- оформление задания («иллюстраторы»);
- формулирование выводов («аналитики»);
- применение результатов («исследователи») (Воронцев, 2011, 54).

Данный метод работы позволяет не только развивать знания, умения, навыки, но и индивидуальные способности каждого ребенка в своем классе.

Детям в начальной школе, также можно предложить проект на тему: «Здоровое питание» (А. А. Вахрушев, программа Школа 2100).

Цель данного проекта: составить примерное меню здорового питания на три дня, оформить стенд для школьной столовой «Здоровое питание школьника», оформить информационный стенд в классе, провести беседу «Здоровое питание» в начальной школе.

Форма организации детей: групповая работа. Можно предложить в группе разработать меню правильного питания на три дня, а также оформить стенд «Здоровое питание школьника» и стенд «Здоровое питание» (Савенков, 2006, 71).

В результате выполнения работы ребята должны узнать:

- группу опасных для здоровья продуктов питания;
- основные группы полезных продуктов питания;
- оптимальный режим питания;
- принципы составления меню.

Работа над проектом способствует формированию следующих общеучебных умений:

- намечать цель, планировать ход работы, осуществлять самоконтроль, готовить рабочее место.
- проводить анализ, обобщение, выделять главное, существенное.
- усваивать информацию со слов.
- высказываться устно в виде рассказа, участвовать в коллективном обсуждении проблем (Волошина, 2008, 91).

Работа способствует формированию и развитию таких качеств, как внимательность, бережливость, избирательность (Михайлов, 2008, 213).

Этот проект можно назвать удачным, с хорошим положительным результатом, если дети, после его выполнения, задумаются о том, что такое правильное здоровое питание (Гафаров, 2008, 129).

Работа с проектами с детьми младшего школьного возраста благоприятно сказывается на:

- развитии информационной культуры личности;
- формировании творческих способностей и активности учащихся;
- формировании проектного убеждения и мышления, формировании познавательного интереса, так как дети в начальных классах, видят конечный результат своей работы, который возвышает их в собственных глазах и

вызывает желание учиться и совершенствоваться, и развивать свои знания, умения, а также личностные качества;

- обеспечении систематичности педагогического процесса,
- развитии единства опредмечивания и распредмечивания знаний;
- адаптации к современным социально-экономическим условиям жизни (Вахрушев, 2012, 54).

В программе «Окружающий мир» раскрывается многосторонняя ценность природы для человека, в том числе и для здорового образа жизни людей, возможного только на основе гармоничного отношения с природой. При этом акцент с традиционно доминирующей практической значимости окружающей природы перенесен на ее эстетическую, познавательную, исследовательскую, нравственную ценность (Амиров, 2007, 215).

Довольно значимым является внедрение проектной деятельности, в первую очередь в процесс обучения окружающего мира.

Проектная деятельность раскрепощает ребёнка, помогает повысить уровень его познавательной активности, учебной мотивации, способствует эмоциональной уравновешенности и уверенности в собственных возможностях (Анащенкова, 2014, 27).

При выполнении любого проекта, обязательно нужно уделить внимание детей на основную идею проектного замысла, а именно: Что это за проект? Зачем он нужен? Для кого он может быть полезным? Очень важно, чтобы дети в процессе проектной деятельности всегда понимали: кто и для чего будет использовать в дальнейшем созданный ими продукт. Таким образом, раскрывается практическая или социальная значимость проекта.

### **1.3. Анализ передового педагогического опыта по развитию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников по предмету «Окружающий мир»**

Сохранение и укрепление здоровья младших школьников, и формирование у них потребности в здоровом образе жизни это важнейшая задача начальной школы.

Работа по развитию представлений о здоровом образе жизни у детей на уроках «Окружающего мира» строится по принципу спирали: каждое следующее занятие углубляет, расширяет и дополняет те знания и навыки, которые дети получили на предыдущем занятии (Вахрушев, 2011, 31).

Такие понятия как: «здоровье», «здоровый образ жизни» в образовательных программах по окружающему миру (УМК «Школа России»: автор А. А. Плешаков), находят свое отражение в разделе «Правила безопасной жизни» (Михайлов, 2008, 73).

В данном разделе учащиеся разбирают следующие темы:

- «Ценность здоровья и здорового образа жизни»;
- «Режим дня школьника, чередование труда и отдыха в режиме дня; личная гигиена»;
- «Физическая культура, закаливание, игры на воздухе как условие сохранения и укрепления здоровья»;
- «Номера телефонов экстренной помощи»;
- «Первая помощь при лёгких травмах (ушиб, порез, ожог), обмороживании, перегреве» и др. (Зенина, 2007, 19).

В учебно-методическом комплексе «Перспективная начальная школа» (авторы О. Н. Федотова, Г. В. Трафимова, С. А. Трафимов), в разделе «Человек разумный» учащиеся узнают следующие темы:

- «Человек разумный – часть природы»;

- «Условия, необходимые для жизни человека, его индивидуальность»;
- «Понятие о здоровье»;
- «Питание и здоровье»;
- «Режим дня школьника»;
- «Правила организации домашней учебной работы (освещенность рабочего стола)»;
- «Предупреждение простудных заболеваний» и др.

Развитие у детей младшего школьного возраста представления о таких понятиях как: «здоровье», «здоровый образ жизни» в курсе «Окружающий мир» будет более эффективным, при выполнении следующих условий (Федотова, 2013, 34):

- включение в содержание тем уроков научно-популярного и занимательного материала;
- данная работа будет проводиться систематически и целенаправленно на различных уроках;
- процесс будет осуществляться с использованием здоровьесберегающих технологий, в тесной взаимосвязи с другими предметами из курса начальной школы (Филиппов, 2008, 81).

Для того, чтобы наиболее полно понять какие именно формы работы будут эффективны, нами был изучен опыт профилактической работы учителей начальных классов по формированию здорового образа жизни детей.

Формы занятий, по мнению Беловой Е.А. (учитель начальных классов), определяются возрастными психофизиологическими особенностями учащихся.

В 1 – 2 классе внедряются элементы групповой деятельности.

В 3-м – отрабатывается умение детей работать в группах.

В 4-м – появляется обучение навыкам коллективной деятельности с выходом на защиту тематического проекта (Пахомова, 2006, 128).

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, в школе, где работает Белова Е.А., начинается с первого класса на уроках, классных часах, факультативных занятиях по здоровому образу жизни. Также раз в неделю проходят занятия с психологом. Занятия можно проводить в форме:

- беседы;
- творческих работ;
- сюжетно-ролевых игр;
- праздников и КВН;
- театрализованных представлений;
- тренингов.

Очень важно, чтобы значительная часть занятий проводилась на свежем воздухе. Двигательная деятельность на воздухе усиливает обмен веществ, окислительно-восстановительные процессы, улучшает работу всех органов и систем (Назарова, 2007, 12).

Учителем начальных классов Брусницыной О.Н., была разработана система деятельности по воспитанию здорового образа жизни учащихся. Ольга Николаевна считает, что главная задача педагога – систематизировать знания детей о правилах безопасного поведения в бытовых и экстремальных условиях, сформировать конкретные умения и навыки, а также модели поведения в обществе. По ее мнению, залогом успешности данной работы может стать сочетание разнообразных по содержанию и форме видов деятельности, что способствует развитию у детей смекалки, фантазии, эрудиции, умения логично рассуждать и делать выводы (Сергеев, 2006, 21).

Для детей начальных классов возможна работа над индивидуально-групповыми мини-проектами. Работу над проектами целесообразно строить таким образом: на первом этапе выявляются проблемы со здоровьем, которые возникают у детей школьного возраста; затем из каких-либо сборников, из журналов, детских газет выбираются пословицы о здоровье; только после этого

каждый из детей может выбрать подходящие своей теме пословицы. Вся собранная информация фиксируется учениками в черновом варианте на рабочем листе, составленном педагогом для индивидуальной работы ученика (Виноградова, 2007, 37).

В течение года ребята должны работать над проблемой сохранения здоровья, готовя папки-портфолио. Можно предложить такие темы как: «Восстановление и сохранение слуха», «Правильное питание», «О вредных привычках» 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 (Муравьёв, 2009, 32).

Другим проектом может стать проект по озеленению класса. Каждый ученик должен работать самостоятельно над мини-проектом, выбрав для себя определенное комнатное растение.

Для того, чтобы формирование установки на здоровый образ жизни проходило эффективно, следует: при организации и проведении работы на уроках «Окружающий мир» обязательно ставить конкретные цели. Отсутствие цели разрушает отношения между педагогом и детьми, вызывает непонимание, в результате эффективность воспитания может быть равной нулю или иметь отрицательные результаты. Довольно важных приемов формирования знаний о ЗОЖ являются практические занятия. Такие занятия можно проводить вместе с родителями. Некоторые задания могут быть рекомендованы для домашней работы.

В работе, обращённой на развитие представлений о здоровом образе жизни у младших школьников такие методы взаимодействия с детьми как: беседа с элементами игры, беседа-рассказ, обсуждение детской литературы по теме занятия, постановка сценок на уроке, просмотр кинофильмов и др., важны для освоения знаний о здоровом образе жизни. Методы организации учебного процесса также могут быть многообразными: например, занятия в классе и на

природе, уроки-экскурсии, уроки-путешествия, уроки-КВН, праздники, игры, викторины и др. Эффективность формирования представлений о ЗОЖ в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе, а также учета возрастных особенностей младших школьников при выборе этих методов и личного примера педагога и родителей, также от закрепления полученных знаний в дальнейшем.

### **Выводы по первой главе:**

Привлечение детей и подростков к проблеме сохранения и укрепления собственного здоровья выступает насущной проблемой современного образования.

Определение понятия «здоровье» было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). В нем утверждается, что здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Здоровый образ жизни – способ и организация физической, социальной и духовной жизнедеятельности людей, обеспечивающих их действенное развитие, работоспособность и активное долголетие.

В программе «Окружающий мир» открывается многогранная ценность нашей природы для человека, для его здорового образа жизни, возможного только лишь на основе гармоничного отношения с природой (Артюнина, 2007, 91).

Развивать представления о здоровом образе жизни можно различными методами, но первостепенным, на наш взгляд, является введение работы с проектами, прежде всего в процесс обучения окружающего мира.

Этот метод целесообразно применять при изучении окружающего мира с целью развития представлений о здоровом образе жизни, поскольку целенаправленная деятельность позволяет школьнику лучше усвоить добываемые им представления, а сам метод способствует сохранению здоровья ребенка.



## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРЕДМЕТУ «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»**

### **2.1. Диагностика исходного уровня развитости представлений о здоровом образе жизни у младших школьников**

Экспериментальное исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 29 г Белгорода им Д. Б. Мурачева в 3 классе. Участвовали 24 школьника (Приложение 1), 9-10 лет, из которых 9 мальчиков и 15 девочек.

Эксперимент проходил в три этапа:

- констатирующий;
- формирующий;
- контрольный.

На констатирующем этапе эксперимента мы ставили цель: оценить исходный уровень развитости представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.

Для констатирующего этапа эксперимента нами были определены две задачи:

1. Подобрать диагностические методики для определения уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.

2. Провести диагностику исходного уровня развитости представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.

На констатирующем этапе эксперимента нами были подобраны методики для определения уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни у младших школьников:

- беседа «Ведешь ли ты здоровый образ жизни?» (В. Г. Кудрявцев);
- анкета «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» (М. В. Гребнева);

- методика «Что делать, чтобы быть здоровым» (И. Н. Новикова)
- методика «Закончи предложения» (Е. А. Терпугов);
- наблюдение за детьми в режимные моменты (И. Н. Новикова).

В начале нашего эксперимента мы воспользовались вопросами для беседы «Ведешь ли ты здоровый образ жизни?», предложенные В. Г. Кудрявцевым (Приложение 2).

Целью данной беседы является выявление представлений о здоровом образе жизни у младших школьников. Вопросы для беседы с детьми были следующими:

1. Как ты думаешь, что нужно делать для того, чтобы быть здоровым?
2. Скажи, делаешь ли ты утреннюю зарядку?
3. Слышал ли ты о «полезных привычках»?
4. Знаешь ли ты, чем опасны «вредные привычки»?
5. Знаешь ли ты о последствиях вредных привычек?
6. Ведешь ли ты здоровый образ жизни?
7. Как ты думаешь, нужно ли соблюдать здоровый образ жизни?

Для определения уровня сформированности здорового образа жизни автор использует следующие критерии:

- 1) представления школьников о своем здоровье как о состоянии человека и о факторах влияния окружающей среды на здоровье человека;
- 2) взаимосвязь между здоровьем и образом жизни (знание о полезных привычках и отношение детей к вредным привычкам);
- 3) участие ребят в оздоровительных мероприятиях, знание о пользе таких мероприятий.

После проведения беседы с исследуемыми детьми, в соответствии с выделенными критериями мы выявили уровни сформированности представлений о здоровом образе жизни. Результаты занесены в таблицу 2.1.

Таблица 2.1.

## Результаты беседы «Ведешь ли ты здоровый образ жизни?»

№ п/п	И. Ф.	Уровень	№ п/п	И. Ф.	Уровень
1.	Кирилл А.	высокий	13.	Ярослав М.	средний
2.	Михаил Н.	средний	14.	Виктория М.	средний
3.	Лиана Н.	средний	15.	Ирина Н.	высокий
4.	Анна И.	средний	16.	Ксюша С.	средний
5.	Яна С.	низкий	17.	Матвей О.	средний
6.	Кристина К.	средний	18.	Даниил Р.	средний
7.	Никита Л.	средний	19.	Настя Ф.	низкий
8.	Настя Л.	средний	20.	Вика С.	средний
9.	Кира Л.	средний	21.	Александр У.	средний
10.	Алиса М.	средний	22.	Никита Х.	средний
11.	Василиса М.	низкий	23.	Дарья Ш.	средний
12.	Егор М.	низкий	24.	Катя Ш.	средний

Низкий уровень был выявлен у четверых школьников, что составляет 17%. Эти дети имеют бессистемные представления о понятии «здоровье» как состоянии человека, не связывают состояние здоровья с состоянием окружающей среды; не отрицают вредных привычек; не могут рассказать о полезных привычках.

Средний уровень имеют 18 детей, или 75%. Школьники, которые составляют данную группу, имеют приблизительное представление о понятии «здоровье», связывают его с состоянием человека; имеют довольно нечеткое представление о вредных привычках; называют полезные привычки, прибегая к помощи взрослого, выявляют не четкую связь между здоровьем и окружающей средой, находят связь здоровья с вредными и полезными привычками, только лишь при помощи наводящих вопросов. Называют условия здорового образа жизни, пассивно участвуют в оздоровительных и мероприятиях.

Высокий уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни имеют два ребенка, что составляет 8%. Дети, которые находятся на высоком уровне, имеют внятное представление о понятии «здоровье» и объединяют его с состоянием человека, с состоянием окружающей среды. Ребята негативно относятся к вредным привычкам, твердо знают о том какие бывают полезные привычки, понимают их влиянием на состояние здоровья; имеют представление о том, что такое здоровый образ жизни; выполняют гигиенические требования, опрятны, аккуратны.

Далее мы предложили анкету для учащихся «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» (Приложение 3).

После проведения анкеты были выявлены уровни отношения детей к ценности здоровья и здорового образа жизни. Результаты занесены в таблицу 2.2.

Таблица 2.2.

Результаты анкеты «Отношение детей к ценности здоровья  
и здорового образа жизни»

№ п/п	И. Ф.	Уровень	№ п/п	И. Ф.	Уровень
1.	Кирилл А.	средний	13.	Ярослав М.	средний
2.	Михаил Н.	низкий	14.	Виктория М.	средний
3.	Лиана Н.	средний	15.	Ирина Н.	высокий
4.	Анна И.	средний	16.	Ксюша С.	средний
5.	Яна С.	низкий	17.	Матвей О.	средний
6.	Кристина К.	средний	18.	Даниил Р.	средний
7.	Никита Л.	средний	19.	Настя Ф.	средний
8.	Настя Л.	средний	20.	Вика С.	средний
9.	Кира Л.	низкий	21.	Александр У.	средний
10.	Алиса М.	средний	22.	Никита Х.	высокий
11.	Василиса М.	низкий	23.	Дарья Ш.	средний
12.	Егор М.	низкий	24.	Катя Ш.	средний

Низкий уровень отношения детей к ценности здоровья и здорового образа жизни имеют пять детей, что составляет 21%. Детей данной группы характеризует незнание правил пользования средствами гигиены, не осведомленность о правилах организации режима питания, не соответствие режима дня и питания учащегося требованиям здорового образа жизни. У детей отсутствует понимание того, как важно поведение человека для его здоровья.

Средний уровень имеют 17 детей, или 71%. Школьники недостаточно осведомлены о правилах пользования средствами гигиены, у них не до конца сформировано представление о правилах гигиены, о нормах построения режима питания и режима дня.

Высокий уровень занимают двое, что составляет 8%. Дети уверенно отвечают на вопросы, касающиеся правил организации режима питания. Ребята имеют высокий уровень осведомленности о правилах гигиены, о правилах оказания первой доврачебной помощи. Они понимают, как важно поведение человека для укрепления своего здоровья.

Далее мы проводили диагностический комплекс «Что делать, чтобы быть здоровым», сконструированный И. Н. Новиковой, включающий диагностическое задание, проблемную ситуацию (Приложение 4). Целью методики является: выявление представлений у школьников об укреплении своего здоровья.

Преподаватель предлагает ученику поговорить с ним «по телефону». Во время разговора учитель выясняет, здоров ли ребенок, какое у него настроение; выражает удовлетворение тем, что ребенок здоров, и говорит: «У меня есть сосед Саша, который учится в первом классе, он очень не любит болеть. Саша попросил меня узнать, что можно делать, чтобы не заболеть». Выслушав ответ ученика, педагог предлагает: «Саша еще очень плохо читает. Давай нарисуем твой ответ на листе бумаги и отошлем его в конверте. Это поможет Саше быть здоровым как ты». После того, как рисунок выполнен, педагог предлагает

ребенку объяснить, что он нарисовал и фиксирует эти пояснения. Результаты занесены в таблицу 2.3.

Таблица 2.3.

## Результаты методики «Что делать, чтобы быть здоровым»

№ п/п	И. Ф.	Уровень	№ п/п	И. Ф.	Уровень
1.	Кирилл А.	средний	13.	Ярослав М.	средний
2.	Михаил Н.	низкий	14.	Виктория М.	средний
3.	Лиана Н.	средний	15.	Ирина Н.	высокий
4.	Анна И.	средний	16.	Ксюша С.	средний
5.	Яна С.	низкий	17.	Матвей О.	средний
6.	Кристина К.	средний	18.	Даниил Р.	средний
7.	Никита Л.	высокий	19.	Настя Ф.	средний
8.	Настя Л.	средний	20.	Вика С.	средний
9.	Кира Л.	средний	21.	Александр У.	средний
10.	Алиса М.	средний	22.	Никита Х.	высокий
11.	Василиса М.	низкий	23.	Дарья Ш.	средний
12.	Егор М.	низкий	24.	Катя Ш.	средний

Низкий уровень был выявлен у четверых школьников, что составляет 17%. Дети не имеют четкого представления о влиянии, которое оказывает на здоровье факторы окружающей природной, а также социальная среда. Сомневаются в возможных причинах заболеваний. Ребята нуждаются в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных примеров из жизни.

Средний уровень показали 17 детей, или 71%. Дети данного уровня, имеют несложные представления о ЗОЖ, связывая его с кое-какими видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья. Ребята имеют размытое, не четкое представление о природных и социальных факторах, которые могут принести вред или пользу для здоровья, об элементарных мерах предотвращения заболеваний, а также о возможных причинах.

Высокий уровень был выявлен у троих школьников, что составляет 12%. Ребята, которые показали высокий уровень, имеют верные представления о здоровом образе жизни, как энергичной деятельности, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья. Они знают о факторах природы, а также социальных факторах вредных и полезных для здоровья человека; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых; о возможных причинах.

Для выявления ценностного отношения ребенка здоровью и здоровому образу жизни проводили методику «Закончи предложения» (Е. А. Терпугов) (Приложение 5).

Ребятам предлагалось закончить предложения:

- Мое здоровье – это...
- Иногда я болею, потому что...
- Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется...
- Когда я думаю о здоровье, то представляю себе...
- Когда мои друзья болеют, то я ...
- Если б у меня была волшебная палочка здоровья...

Результаты проведения методики показаны в таблице 2.4.

Низкий уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни был выявлен у четверых школьников, что составляет 17%. Активность детей провоцирует только лишь педагог, поддерживая их интерес к разговору интересными материалами. У детей слабо развита мотивация к здоровому образу жизни. Испытуемые, которые имеют низкий уровень, не задумываются о том, для чего нужно вести здоровый образ жизни.

Таблица 2.4.

## Результаты методики «Закончи предложения»

№ п/п	И. Ф.	Уровень	№ п/п	И. Ф.	Уровень
1.	Кирилл А.	средний	13.	Ярослав М.	средний
2.	Михаил Н.	высокий	14.	Виктория М.	средний
3.	Лиана Н.	средний	15.	Ирина Н.	средний
4.	Анна И.	средний	16.	Ксюша С.	высокий
5.	Яна С.	низкий	17.	Матвей О.	средний
6.	Кристина К.	средний	18.	Даниил Р.	средний
7.	Никита Л.	средний	19.	Настя Ф.	низкий
8.	Настя Л.	средний	20.	Вика С.	средний
9.	Кира Л.	средний	21.	Александр У.	средний
10.	Алиса М.	средний	22.	Никита Х.	средний
11.	Василиса М.	низкий	23.	Дарья Ш.	средний
12.	Егор М.	низкий	24.	Катя Ш.	средний

Средний уровень имеют 18 детей, что составляет 75%. Дети не до конца понимают важность ведения здорового образа жизни. Некоторые вопросы вызвали у ребят затруднения, на другие дети давали адекватные ответы. Только лишь несколько ответов все же сопровождается детскими исчерпывающими комментариями. Данные ребята из исследуемой группы имеют неустойчивую мотивацию к здоровому образу жизни.

Высокий уровень имеют два ребенка, что составляет 8%. Ребята, которые показали высокий уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни, активно включались в беседу. Они давали распространенные предложения, наполненные смыслом. Дети осознанно владеют всеобщими знаниями, с интересом принимает участие в предложенном задании. Большое количество полных ответов на вопросы позволило детям показать использование знаний о здоровом образе жизни, умений и навыков в реальной



практике, в решении конкретных здоровьесберегающих задач. Ребята данной группы характеризуются устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

Наблюдения за детьми в режимные моменты, предложенные И. Новиковой, осуществлялось на протяжении всего констатирующего этапа эксперимента (Приложение 6).

Цель наблюдения являлось изучение потребностей детей в выполнении гигиенических и закаливающих мероприятий.

Наблюдение происходило за:

- мытьем рук, полосканием полости рта после еды;
- поведением во время утренней гимнастики;
- прогулки;
- свободной игровой деятельности.

Результаты занесены в таблицу 2.5.

Таблица 2.5.

Результаты анкеты «Отношение детей к ценности здоровья  
и здорового образа жизни»

№ п/п	И. Ф.	Уровень	№ п/п	И. Ф.	Уровень
1.	Кирилл А.	высокий	13.	Ярослав М.	высокий
2.	Михаил Н.	средний	14.	Виктория М.	средний
3.	Лиана Н.	средний	15.	Ирина Н.	средний
4.	Анна И.	средний	16.	Ксюша С.	средний
5.	Яна С.	низкий	17.	Матвей О.	средний
6.	Кристина К.	средний	18.	Даниил Р.	средний
7.	Никита Л.	средний	19.	Настя Ф.	средний
8.	Настя Л.	высокий	20.	Вика С.	средний
9.	Кира Л.	средний	21.	Александр У.	высокий
10.	Алиса М.	средний	22.	Никита Х.	высокий
11.	Василиса М.	низкий	23.	Дарья Ш.	средний
12.	Егор М.	средний	24.	Катя Ш.	средний

Низкий уровень показали дети, которые не проявляют инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных и санитарно-гигиенических мероприятий, выполняют действия не только лишь повторяя за другими детьми. Низкий уровень был выявлен у троих детей исследуемой группы (12%).

На среднем уровне оказалось 16 детей, или 67%. Сюда попали школьники, которые проявляют инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с их положительным эмоционально-чувственным переживанием; частично присваивают переданный взрослыми опыт и переносят его в самостоятельную деятельность.

Высокий уровень характеризует детей, которые проявляют инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости; присваивают переданный взрослыми опыт, переносят его в самостоятельную деятельность. Высокий уровень показали пятеро школьников, что составляет 21%.

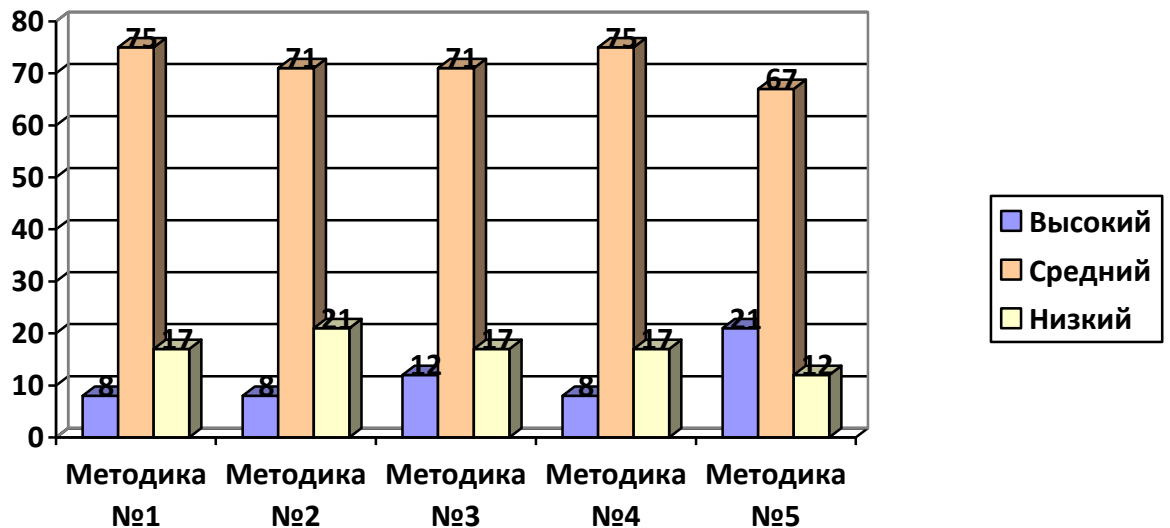


Рис.2.1. Результаты проведения пяти методик на констатирующем этапе эксперимента

Таким образом, после проведения диагностических методик оценки уровня развитости представлений о здоровом образе жизни у младших школьников на констатирующем этапе эксперимента, можно говорить о том, что отмечен средний уровень развития указанных представлений.

Обобщая полученные данные, можно заключить, что средний уровень развития представлений о здоровом образе жизни встречается у 71 % детей, низкий уровень – у 17 %, высокий уровень у 12 % детей. Процентное соотношение показано на рис. 2.2.

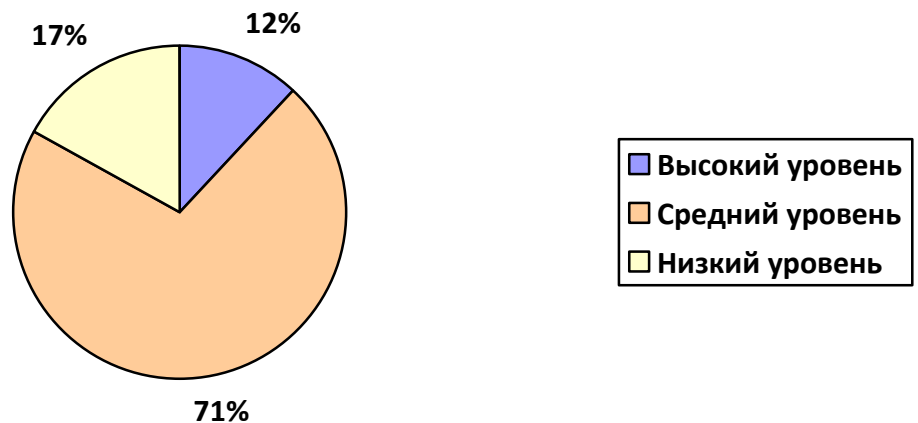


Рис.2.2. Результаты проведения методик на констатирующем этапе эксперимента

Не все испытуемые обладают знаниями о необходимости соблюдения гигиенических требований, об основах ведения здорового образа жизни. Младший школьный возраст – это подходящее время, в которое необходимо привить детям правильное отношение к себе и к своему здоровью. Поэтому необходимо вести работу, направленную на развитие представлений о здоровом образе жизни, на приобщение детей к соблюдению режима дня, соблюдению санитарно-гигиенических правил.

## **2.2. Работа по развитию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников средствами проектной деятельности**

После проведенного исследования уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни у младших школьников нами был проведен формирующий эксперимент.

Целью формирующего эксперимента являлось: развитие представлений младших школьников о здоровом образе жизни средствами проектной деятельности.

Для школьников данного возраста уместно использовать работу над индивидуально-групповыми мини-проектами.

Нами была разработана система работы на уроке «Окружающий мир» (Табл. 2.7.). Мы предлагаем использовать разнообразные проекты, которые позволят повысить не только познавательную активность детей, интерес к изучаемому предмету, но и помогут в формировании представлений детей о ЗОЖ и о том, насколько важно внимательное отношение к своему здоровью (Приложение 7).

Работая над проектом «Мы за здоровый образ жизни» перед нами стояла цель: пропаганда и формирование у учащихся необходимых представлений, умений, навыков по здоровому образу жизни и сознательной заботы о своём здоровье.

Для начала, мы разработали план, по которому будет выполнен проект. Были привлечены как дети, так и родители. Работы с родителями проводилась с целью ознакомления с индивидуальными особенностями учащихся.

Ребята представили результаты своей работы в форме докладов, мини-сочинений, отзывов, рисунков, фотографий, презентаций и др.

Целью проекта «Здоровье в наших руках» было: развитие познавательного интереса учащихся к проблеме собственного здоровья. Вместе с детьми нами был разработан план по подготовке и реализации проекта.

Ребята самостоятельно искали необходимую информацию. В конце проекта были составлены «Таблицы здоровья».

С целью привлечения детей к соблюдению гигиенических требований нами был предложен проект на тему «Чистота – залог здоровья». После теоретической работы над проектом, мы вместе с ребятами составили «Дневники чистоты», в которых ученики записывали все, что они выполняли в течение дня (например, на уроке держали спину прямо, мыли руки и т.д.)

Выполнение данного проекта завершилось оформлением выставки рисунков: «Чистота залог здоровья».

Далее был передоложен проект на тему «Режим дня и здоровья». Цель проекта: формирование представления младших школьников о режиме дня.

Ребятами был осуществлен самостоятельный поиск литературы по теме проекта. Далее дети составили таблицы «Мой режим дня». После этого вместе с педагогом была заполнена таблица «Режим дня и здоровья». Успешное написание мини-сочинений «Зачем нужен режим дня» показало, что тема актуальна для школьников (Михайлова, 2006, 12).

Проект «Сохранение зрения» был направлен на развитие представления детей о необходимости сохранения и улучшения зрения. Ребятами была изучена теоретическая и методическая литература по проблеме снижения зрения у детей, были изучены правила сохранения зрения, а также были разобраны упражнения, которые целесообразно применять для улучшения и расслабления зрения. Педагог вместе с детьми выполнял гимнастику для глаз, объяснял требования, которые необходимо соблюдать во время ее выполнения. Результатом проекта «Сохранение зрения» являлось оформление выставки рисунков «Гимнастика для глаз».

Следующим мы предложили детям выполнить проект «Уход за зубами». Цель проекта: формирование представлений детей младшего школьного возраста о правилах по уходу за полостью рта.

Школьники самостоятельно изучили проблему ухода за зубами в современной литературе. Еще раз вспомнили о пользе регулярного и правильного ухода за полостью рта. Изучили факторы, которые неблагоприятно сказываются на состоянии зубов.

В результате была заполнена таблица «Уход за полостью рта» и написаны доклады с рисунками на тему «Чистые зубы».

Работая над проектом на тему «Правильное питание», мы хотели разнообразить представление детей о том, какое питание считается правильным. Дети работали по плану, который был написан на доске. На первом этапе школьники выполняли работу самостоятельно, читали научную литературу, просматривали журналы. Ученики узнали о том, как правильно распределять пищу по приемам в течение дня, о том, как нужно вести себя за столом.

Далее были заполнены таблицы «Питание для здоровья» и оформлена выставка плакатов «Правильное питание».

Последним мы предложили ребятам выполнить проект «Сад на подоконнике. Красота или польза?». Цель проекта: развитие представления детей о растениях в саду и на подоконнике, о их возможном влиянии на здоровье.

Разработка плана по подготовке и реализации проекта была выполнена учениками самостоятельно. Ребята с интересом изучили информацию о полезных растениях.

Каждый ученик сам посадил полезное растение, информацию о котором собирал. Например, фиалка способствует улучшению настроения, обладает способностью успокаивать, снижает артериальное давление и т.д.; золотой ус, выделяя фитонциды, уничтожает бактерии, дает прилив сил, бодрости и улучшает самочувствие.

Данный проект принес ребятам огромное удовольствие, дети были увлечены работой, сами выбрали растение, сами сажали его. Все школьники

обещали заботиться о своем растении и пересадить его, когда это будет необходимо, в землю на улице.

Система рассматриваемых проектов направлена на развитие представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.

Проведение подобных проектов строится на основе выбранного плана. Детям дается задание, подчеркивается, что необходимо работать как с методической литературой, так и выполнять практические задания.

При выполнении работы по темам проектов, ребята активно включались в работу, с увлечением работали по учебникам, выполняли практические задания. По завершению каждого проекта мы получали результаты в виде рисунков, плакатов, докладов, сообщений. Школьникам было интересно и увлекательно изучать новую, полезную информацию.

### **2.3. Диагностика развития представлений о здоровом образе жизни у младших школьников на контрольном этапе эксперимента**

Для проверки эффективности разработанной системы педагогической работы по развитию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников средствами проектной деятельности был проведен контрольный этап эксперимента.

Цель контрольного этапа эксперимента: оценка динамики развития представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.

При проведении контрольного эксперимента были использованы те же методики, что и в констатирующем эксперименте, т.к. для измерения были необходимы постоянные показатели, относительно которых можно проследить динамику развития представлений о здоровом образе жизни в экспериментальной группе.

После повторного проведения беседы «Ведешь ли ты здоровый образ жизни?», предложенные В. Г. Кудрявцевым, нами были выявлены уровни

сформированности представлений о здоровом образе жизни. Результаты занесены в таблицу 2.6.

Таблица 2.6

Результаты беседы «Ведешь ли ты здоровый образ жизни?»  
на контрольном этапе эксперимента

№ п/п	И. Ф.	Уровень	№ п/п	И. Ф.	Уровень
1.	Кирилл А.	высокий	13.	Ярослав М.	высокий
2.	Михаил Н.	высокий	14.	Виктория М.	средний
3.	Лиана Н.	средний	15.	Ирина Н.	высокий
4.	Анна И.	средний	16.	Ксюша С.	средний
5.	Яна С.	средний	17.	Матвей О.	средний
6.	Кристина К.	средний	18.	Даниил Р.	средний
7.	Никита Л.	средний	19.	Настя Ф.	средний
8.	Настя Л.	средний	20.	Вика С.	средний
9.	Кира Л.	средний	21.	Александр У.	средний
10.	Алиса М.	средний	22.	Никита Х.	высокий
11.	Василиса М.	средний	23.	Дарья Ш.	высокий
12.	Егор М.	средний	24.	Катя Ш.	высокий

Средний уровень имеют 18 детей, что составляет 75%. Высокий уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни имеют шесть детей, что составляет 25%. Низкого уровня на этом этапе эксперимента не выявлено.

Далее мы предложили повторно анкету «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни». Результаты диагностики по указанной методике занесены в таблицу 2.7.



Таблица 2.7.

Результаты анкеты «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» на контрольном этапе эксперимента

№ п/п	И. Ф.	Уровень	№ п/п	И. Ф.	Уровень
1.	Кирилл А.	высокий	13.	Ярослав М.	средний
2.	Михаил Н.	средний	14.	Виктория М.	высокий
3.	Лиана Н.	средний	15.	Ирина Н.	высокий
4.	Анна И.	средний	16.	Ксюша С.	средний
5.	Яна С.	средний	17.	Матвей О.	средний
6.	Кристина К.	высокий	18.	Даниил Р.	средний
7.	Никита Л.	высокий	19.	Настя Ф.	средний
8.	Настя Л.	высокий	20.	Вика С.	средний
9.	Кира Л.	средний	21.	Александр У.	средний
10.	Алиса М.	средний	22.	Никита Х.	высокий
11.	Василиса М.	средний	23.	Дарья Ш.	средний
12.	Егор М.	средний	24.	Катя Ш.	средний

Средний уровень отношения детей к ценности здоровья и здорового образа жизни имеют 17 детей, или 71%. Высокий уровень занимают семь ребят, что составляет 29%.

Далее мы проводили диагностический комплекс «Что делать, чтобы быть здоровым», сконструированный И. Н. Новиковой, включающий диагностическое задание, проблемную ситуацию. Результаты занесены в таблицу 2.8.

Таблица 2.8.

Результаты методики «Что делать, чтобы быть здоровым»  
на контрольном этапе эксперимента

№ п/п	И. Ф.	Уровень	№ п/п	И. Ф.	Уровень
1.	Кирилл А.	высокий	13.	Ярослав М.	средний
2.	Михаил Н.	средний	14.	Виктория М.	средний
3.	Лиана Н.	высокий	15.	Ирина Н.	высокий
4.	Анна И.	средний	16.	Ксюша С.	средний
5.	Яна С.	высокий	17.	Матвей О.	высокий
6.	Кристина К.	средний	18.	Даниил Р.	высокий
7.	Никита Л.	высокий	19.	Настя Ф.	высокий
8.	Настя Л.	средний	20.	Вика С.	средний
9.	Кира Л.	средний	21.	Александр У.	средний
10.	Алиса М.	средний	22.	Никита Х.	высокий
11.	Василиса М.	средний	23.	Дарья Ш.	средний
12.	Егор М.	средний	24.	Катя Ш.	средний

Средний уровень показали 15 детей – 63%. Высокий уровень у девяти школьников, что составляет 37%.

Для выявления ценностного отношения ребенка здоровью и здоровому образу жизни на контрольном этапе эксперимента, мы повторно проводили методику «Закончи предложения» (Е. А. Терпугов). Результаты проведения методики показаны в таблице 2.9.

Средний уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни имеют 17 детей, что составляет 71%. Высокий уровень имеют семь ребят, что составляет 29%.

Таблица 2.9.

Результаты методики «Закончи предложения»  
на контрольном этапе эксперимента

№ п/п	И. Ф.	Уровень	№ п/п	И. Ф.	Уровень
1.	Кирилл А.	высокий	13.	Ярослав М.	высокий
2.	Михаил Н.	высокий	14.	Виктория М.	высокий
3.	Лиана Н.	средний	15.	Ирина Н.	средний
4.	Анна И.	средний	16.	Ксюша С.	высокий
5.	Яна С.	средний	17.	Матвей О.	средний
6.	Кристина К.	высокий	18.	Даниил Р.	средний
7.	Никита Л.	средний	19.	Настя Ф.	средний
8.	Настя Л.	средний	20.	Вика С.	высокий
9.	Кира Л.	средний	21.	Александр У.	средний
10.	Алиса М.	средний	22.	Никита Х.	средний
11.	Василиса М.	средний	23.	Дарья Ш.	средний
12.	Егор М.	средний	24.	Катя Ш.	средний

Наблюдение за детьми в режимные моменты, предложенное И. Новиковой, продолжалось и на протяжении всего контрольного этапа эксперимента. Результаты занесены в таблицу 2.10.

На среднем уровне оказалось 12 детей, или 50%. Высокий уровень показали 12 ребят, что составляет 50%.

Таким образом, в результатах контрольного исследования наблюдается положительную динамику развития представлений о здоровом образе жизни у младших школьников. Отмечалось, что школьники испытывали меньше затруднений в выполнении предложенных заданий.

Таблица 2.10.

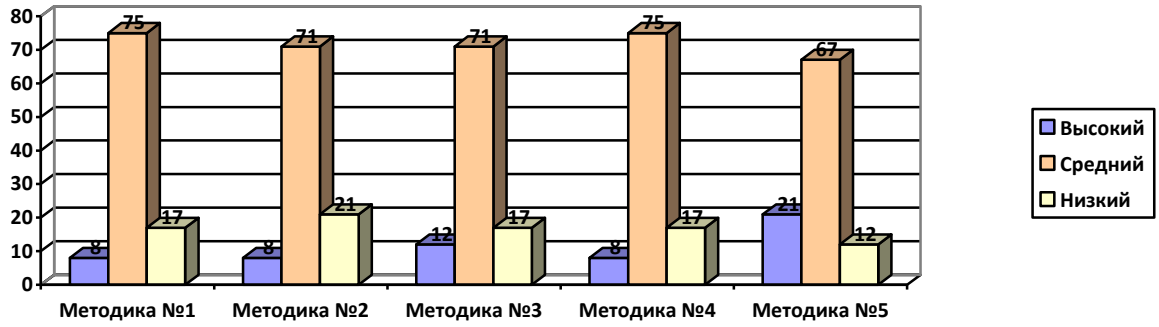
Результаты анкеты «Отношение детей к ценности здоровья  
и здорового образа жизни» на контрольном этапе эксперимента

№ п/п	И. Ф.	Уровень	№ п/п	И. Ф.	Уровень
1.	Кирилл А.	высокий	13.	Ярослав М.	высокий
2.	Михаил Н.	высокий	14.	Виктория М.	средний
3.	Лиана Н.	средний	15.	Ирина Н.	средний
4.	Анна И.	высокий	16.	Ксюша С.	средний
5.	Яна С.	средний	17.	Матвей О.	средний
6.	Кристина К.	высокий	18.	Даниил Р.	высокий
7.	Никита Л.	средний	19.	Настя Ф.	средний
8.	Настя Л.	высокий	20.	Вика С.	высокий
9.	Кира Л.	средний	21.	Александр У.	высокий
10.	Алиса М.	средний	22.	Никита Х.	высокий
11.	Василиса М.	средний	23.	Дарья Ш.	высокий
12.	Егор М.	высокий	24.	Катя Ш.	средний

Сравнение показателей выполнения каждого задания по группе на констатирующем и контрольном этапах эксперимента представлено на рис. 2.3.

Из рисунка 2.3. видно, что после проведенной работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников, качество знаний у детей значительно увеличилось. Теперь отсутствуют школьники, имеющие низкий уровень развития представлений.

### Констатирующий этап эксперимента



### Контрольный этап эксперимента

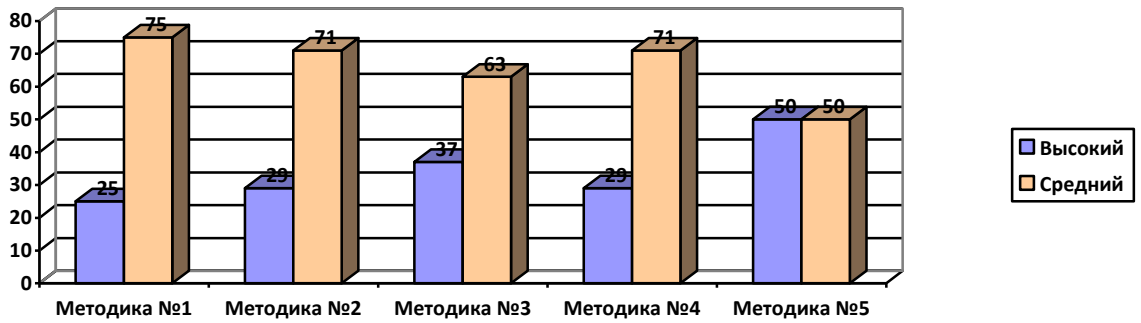


Рис.2.3. Результаты проведения методик на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Так, в ходе беседы «Ведешь ли ты здоровый образ жизни?» на констатирующем этапе эксперимента 17% ребят, показали низкий уровень знаний о здоровом образе жизни, а на контрольном этапе низкий уровень знаний не выявлен. Результаты анкетирования «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» на констатирующем этапе также были значительно хуже, чем на контрольном. На констатирующем этапе ребята затруднялись в ответах, просили о помощи. Результаты методик: «Что делать, чтобы быть здоровым» и «Закончи предложения» также значительно улучшились. Низкий уровень знаний не встречается у детей ни по одной из используемых методик. Школьники стали более уверены в своих ответах, с интересом рассказывали о своих новых знаниях. Выросло число детей, имеющих высокий уровень развития анализируемого показателя.

Наблюдая за детьми в режимные моменты по параметрам, разработанным И. Н. Новиковой, мы увидели, что дети стали более аккуратны и внимательны к себе. Школьники проявляют инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости; присваивают переданный взрослыми опыт, переносят его в самостоятельную деятельность. Низкий уровень развития параметров у школьников не наблюдался, 50% учащихся показали высокий уровень знаний.

После проведения методик на контрольном этапе эксперимента мы выявили что: 34% детей имеют высокий уровень развития представлений о здоровом образе жизни. Остальные – 66% имеют средний уровень, низкий уровень представлений отсутствует. Результаты проведения методик на констатирующем и контрольном этапах показаны на рис. 2.4.

Констатирующий этап эксперимента

Контрольный этап эксперимента

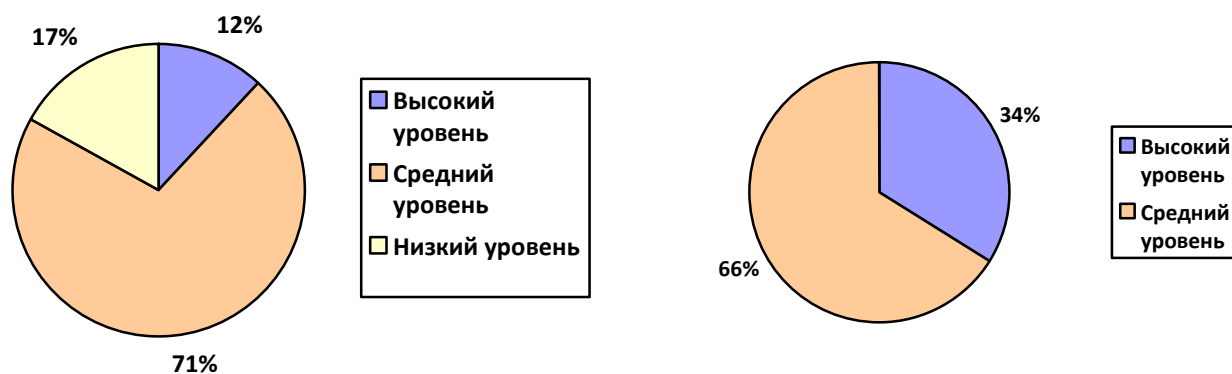


Рис.2.4. Результаты проведения диагностических методик на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Таким образом, система проектов позволила развить представления о здоровом образе жизни у учащихся.

**Выводы по 2 главе:**

Изучая исходный уровень развития представлений о здоровом образе жизни у младших школьников, установили, что у большинства школьников на констатирующем этапе эксперимента уровень представлений находится на среднем уровне, и есть дети, у которых эти представления находятся на низком уровне.

Разработана и апробирована система проектов, направленных на развитие представлений о здоровом образе жизни, поскольку анализ психолого-педагогической литературы показал, что проектная деятельность перспективна для целей развития указанных представлений.

На контрольном этапе, используя те же методики, что и на констатирующем этапе эксперимента, была отмечена положительная динамика показателей по всем используемым методикам. Выросло число школьников, у которых представления о здоровом образе жизни находятся на высоком уровне развития, а низкий уровень развития указанных компонентов теперь не отмечается. Система проектов позволила развить представления о здоровом образе жизни у учащихся.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ психолого-педагогической литературы позволил убедиться в актуальности рассматриваемой темы, поскольку развитие здорового образа жизни выступает одной из задач начального образования.

Здоровье представляет состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний и дефектов развития.

Здоровый образ жизни – это способ и организация физической, социальной и духовной жизнедеятельности людей, обеспечивающих их действенное развитие, работоспособность и активное долголетие. Он включает в себя отказ от вредных привычек, полноценный ночной отдых, правильное питание, физическую нагрузку и др.

Задача педагога – помочь ребёнку осознать важность здоровья как необходимого условия работоспособности в любом виде деятельности. Этому во многом может помочь метод проектов. Проект – работа, направленная на достижение поставленной цели, на получении заранее запланированного, конкретного результата в виде докладов, рефератов, исследований и любых других видов самостоятельной творческой работы учащихся. Практика и исследования многих ученых свидетельствуют о том, что наибольший интерес у детей школьного возраста вызывает деятельность практического характера, изучение окружающего мира. Поэтому представления о здоровом образе жизни целесообразно развивать, применяя проектную методику в процесс обучения предмету «Окружающий мир».

Как показали результаты констатирующего эксперимента, не у всех испытуемых развиты представления о здоровом образе жизни. В классе присутствуют дети с высоким, средним и низким уровнем развития представления о здоровом образе жизни. Поэтому была разработана и апробирована система взаимосвязанных мини-проектов, вытекающих из



конкретных жизненных задач, связанных с развитием представлений о здоровом образе жизни.

После проведения контрольного этапа эксперимента было установлено, что уровень развития представлений о здоровом образе жизни повысился. В классе не осталось детей с низким уровнем развития представлений, и выросло число учащихся, у которых такие представления находятся на высоком уровне развития. Школьники стали более уверенны в своих ответах, с интересом рассказывали о своих новых знаниях.

Анализ результатов апробации разработанной системы педагогической работы по развитию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников средствами проектной деятельности показал ее эффективность.

Выдвинутая нами гипотеза подтверждена. Поставленные задачи решены.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Абаскалова Н.П. Методика обучения основам безопасности жизнедеятельности в школе: Учебное пособие для вузов / Н.П. Абаскалова. – М.: АРТА, 2011. – 251 с.
2. Абросимова М.Ю. Здоровье молодёжи / М.Ю. Абросимова и др. – Казань: «Медицина», 2007. – 220 с.
3. Амиров Н.Х. За здоровый образ жизни. Программа для учащихся общеобразовательных школ, учителей, родителей / Н.Х. Амиров, А.В. Иванов, Н.Х. Давлетова, Р.Г. Морозов, К.А. Галеев. – Казань: изд-во Казанск. ун-та, 2007. – 320 с.
4. Анащенкова С.В. Сборник рабочих программ «Школа России». 1–4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / С.В. Анащенкова и др. – М.: Просвещение, 2011. – 144 с.
5. Анащенкова С.В. Окружающий мир. 3 класс. Рабочая программа и система уроков по УМК «Школа России» / С.В. Анащенкова. – М.: издательство «Учитель», 2014. – 131 с.
6. Анащенкова С.В. Окружающий мир. 3 - 4 классы: поурочные планы по программе «Школа России» / С.В. Анащенкова. – М.: издательство «Учитель», 2012. – 191 с.
7. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для студентов педагогических вузов / Г.П. Артюнина, Н.Т. Гончар, С.А. Игнатькова. – М.: ДРОФА, 2006. – 304 с.
8. Белянкова Н.М. К изучению сведений по анатомии и физиологии человека / Н.М. Белянкова. – М.: Начальная школа, 2007. – 198 с.
9. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.С. Белкин. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 251 с.
10. Безруких М.М. Разговор о правильном питании / М.М. Безруких, Т. А. Филиппова. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 311 с.

11. Вахрушев А.А., Бурский О.В., Родыгина О.А. Окружающий мир. 3 класс. Обитатели Земли. Проверочные и контрольные работы / А.А. Вахрушев, О. В. Бурский, О.А. Родыгина. – М.: БАСАСС. – 2011. – 218 с.
12. Вахрушев А.А. Окружающий мир. 3 класс. А.А. Вахрушев, Д.Д. Данилов Школа 2100. – М.: БАСАСС. – 2012. – 211 с.
13. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья / В.В. Ветрова. – М.: Психология, образование, развитие, 2009. – 199 с.
14. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир как учебный предмет в начальной школе: особенности, возможности, методические подходы / Н.Ф. Виноградова, О.А Рызде. – М.: Начальная школа. – 2007. – №20. – 143 с.
15. Воронцев А.Б. Проектные задачи в начальной школе: пособие для учителя / А.Б. Воронцев, В.М. Заславский, С.В. Егоркина. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 176 с.
16. Волошина Л.Н. Теория и практика развития здоровьесберегающего образовательного пространства / Л Н. Волошина. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2008. – 356 с.
17. Гафаров В.В. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: непроторенная дорога / В.В. Гафаров и др. – Новосибирск: СОРАН, 2008. – 280 с.
18. Дианов М.А. – Здоровоохранение в России. 2015 / М.А. Дианов. – М.: Федеральная служба государственной статистики, 2015. – 174 с.
19. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников / Н.Ф. Дик . – Ростов – на – Дону: Феникс. – 2008. – 215 с.
20. Дрибинский П.Б. Воспитание ценностного отношения к здоровью / П.Б. Дрибинский. – М.: Воспитание школьников. – 2008. – №8. – С. 28-31.
21. Закон РФ об образовании от 01.09.2013 года. Новосибирск: Норматика, 2013. – 181 с.
22. Зенина Т.М. Экологическое воспитание детей раннего возраста / Т.М. Зенина // Дошкольное воспитание, 2007. – № 7. – С. 2-10.

23. Зиновьев В.П. Правоведы осознают необходимость возврата к строгому контролю / В.П. Зиновьев. – М.: Флинта: 2009. – №9. – 321 с.
24. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т.В. Карасева // Начальная школа, 2007. – №11 – 121 с.
25. Коновалов В.П. Совсем другая медицина / В.П. Коновалов. – М.: АРСМИ; Русская книга, 2006. – 416 с.
26. Кочнева О.А. Проблема здоровьесбережения в образовательных программах и технологиях. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: теория и практика: Сборник научных трудов / С.Б. Шармановой, А.И. Федорова. – Челябинск: УралГАФК, ЧГОНЦ УрО РАО, 2004. – Ч.2. – 156с.
27. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы / Ю.В. Науменко // Педагогика. – 2007. – 187 с.
28. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учебное пособие для студентов высших пед. Заведений / В.В. Марков. – М.: Издательский центр «Академия», 2006г. – 243 с.
29. Михайлов А.И. Поурочные разработки по предмету «Окружающий мир» к уч. комплекту А.А. Плешакова «Мир вокруг нас» / А.И. Михайлов. – М.: Экзамен. 2008. – 288 с.
30. Михайлова Л.А. Здоровый подросток. Физиологические и экологические аспекты становления кислородтранспортной функции / Л.А. Михайлова. – Новосибирск: Наука, 2006. – 192 с.
31. Муравьев С.А. Счастье быть здоровым / С.А. Муравьев, Г.А. Макарова. – Екатеринбург: «Фотек», 2009. – 120 с.
32. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилон. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 256 с.
33. Пахомова Н.Ю. Метод учебного проекта в образовательном учреждении: пособие для учителей и студентов педагогических вузов / Н.Ю. Пахомова. – М.: АРКТИ, 2006. – 110 с.

34. Плешаков А.А. Программа «Окружающий мир» / А.А. Плешаков – М.: «Просвещение», 2011. – 125 с.
35. Плешаков А.А. Учебник: Окружающий мир 2 части / А.А. Плешаков. – М.: «Просвещение», 2011. – 211 с.
36. Плешаков А.А. Рабочая тетрадь «Окружающий мир» / А.А. Плешаков. – М.: «Просвещение», 2011. – 315 с.
37. Поливанова К.Н. Проектная деятельность школьников / К.Н. Поливанова. – М.: Просвещение, 2008. – 192 с.
38. Полат Е.С. Метод проектов. Современная гимназия: взгляд теоретика и практика / Е.С. Полат. – М.: ВЛАДОС, 2007. – 347 с.
39. Полат Е.С. Методология учебного проекта. Материалы городского методического семинара / Е.С. Полат. – М.: МИПКРО, 2001. – 144 с.
40. Тихомирова Е.М. Поурочные разработки по курсу «Окружающий мир 3 класс» (К учебному комплексу А.А. Плешакова) / Е.М. Тихомирова. – М.: «Вако» 2012. – 113 с.
41. Тихомирова Е.М. Тесты по предмету «Окружающий мир» 3 класс Часть 1. Часть 2: к учебнику А.А. Плешакова «Окружающий мир. 3 класс». – М.: Издательство «Экзамен», 2011. – 132 с.
42. Орлова Л.М. Уроки и исследования / Л.М. Орлова. – М.: Начальная школа. – 2009. – №14. – С. 42-44.
43. Савенков А.И. Программа исследовательского обучения младших школьников. 2-е изд., исправл. и дополн. / А.И. Савенков. – Самара: «Учебная литература», 2006. – 205 с.
44. Сергеев И.С. Как организовать проектную деятельность учащихся. Практическое пособие для работников общеобразовательных учреждений / И.С. Сергеев. – М.: АРКТИ, 2006. – 229 с.
45. Сивцова А.М. Организационно-педагогические условия реализации здоровьесберегающих педагогических технологий в работе с детьми старшего

дошкольного – младшего школьного возраста / А.М. Сивцова. – М.: АКАДЕМКНИГА. 2008. – 24 с.

46. Смирнов Н.К. Педагогика и психология здоровья / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003. – 242 с.

47. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ. –2007. – 211 с.

48. Соловьева Н.И. Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основы организационно-методические подходы ее реализации. / Н.И. Соловьева. – М.: ЭКО. –2009. – № 17. – 198 с.

49. Стрельцова О.Н. Использование проектной деятельности в учебно-методическом комплекте «Планета знаний» / О.Н. Стрельцова. – М.: Начальная школа. – 2009. – №12. – С. 46-47.

50. Федотова О.Н. Окружающий мир / О.Н. Федотова, Г.В. Трафимова, С.А. Трафимов. – М.: АКАДЕМКНИГА. 2013 г. – 216 с.

51. Филиппов П.И. Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни / П.И. Филиппов, В.П. Филиппова. – М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2008. – 288 с.

52. Щербакова С.Г. Формирование проектных умений школьников: практические занятия / С.Г. Щербакова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 187 с.

53. Яценко И.Ф. Контрольно-измерительные материалы по предмету «Окружающий мир» / И.Ф. Яценко. – М.: «ВАКО», 2011. – 155 с.

# **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## Список исследуемой группы

№ п/п	И. Ф.	Возраст	№ п/п	И. Ф.	Возраст
1.	Кирилл А.	10 лет	13.	Ярослав М.	6 лет
2.	Михаил Н.	10 лет	14.	Виктория М.	10 лет
3.	Лиана Н.	9 лет	15.	Ирина Н.	10 лет
4.	Анна И.	9 лет	16.	Ксюша С.	10 лет
5.	Яна С.	10 лет	17.	Матвей О.	10 лет
6.	Кристина К.	10 лет	18.	Даниил Р.	9 лет
7.	Никита Л.	10 лет	19.	Настя Ф.	10 лет
8.	Настя Л.	10 лет	20.	Вика С.	10 лет
9.	Кира Л.	10 лет	21.	Александр У.	10 лет
10.	Алиса М.	10 лет	22.	Никита Х.	10 лет
11.	Василиса М.	10 лет	23.	Дарья Ш.	10 лет
12.	Егор М.	10 лет	24.	Катя Ш.	9 лет



## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Беседа «Ведешь ли ты здоровый образ жизни?» (В. Г. Кудрявцев)**

Вопросы для беседы с детьми старшей группы могут быть следующими.

1. Что нужно делать для того, чтобы быть здоровым?
2. Делаешь ли ты утреннюю зарядку?
3. Знаешь ли ты, что такое «полезные привычки»?
4. Знаешь ли ты, что такое «вредные привычки»?
5. Знаешь ли ты о последствиях вредных привычек?
6. Ведешь ли ты здоровый образ жизни?
7. Почему нужно соблюдать здоровый образ жизни?

Для определения уровня сформированности здорового образа жизни автор использует следующие критерии:

- 1) представления детей о здоровье как о состоянии человека и о влиянии окружающей среды на здоровье человека;
- 2) взаимосвязь здоровья и образа жизни (знание полезных привычек и отношение детей к вредным привычкам);
- 3) участие в оздоровительных и закаливающих мероприятиях

В соответствии с выделенными критериями В. Г. Кудрявцев выделяет уровни сформированности здорового образа жизни у детей старшей группы следующим образом:

– **низкий уровень**: ребенок имеет бессистемные представления о понятии «здоровье» как состоянии человека, не связывает состояние здоровья с состоянием окружающей среды; не отрицает вредных привычек; не может рассказать о полезных привычках, требуются наводящие вопросы, в оздоровительных мероприятиях участвовать не любит.

– **средний уровень**: ребенок имеет приблизительное представление о понятии «здоровье», связывает его с состоянием человека; имеет небольшое представление о вредных привычках; называет полезные привычки, с помощью взрослого выявляет связь между здоровьем и окружающей средой, наличием вредными и полезными привычками, при помощи наводящих вопросов называет условия здорового образа жизни, участвует в оздоровительных и закаливающих мероприятиях по настроению.

– **высокий уровень**: ребенок имеет четкое представление о понятии «здоровье» и связывает его с состоянием человека, с состоянием окружающей среды; отрицательно относится к вредным привычкам, уверенно называет полезные привычки, понимает их влиянием на состояние здоровья; настроен на здоровый образ жизни; соблюдает правила

гигиены, опрятен, аккуратен, с радостью принимает участие в оздоровительных и закаливающих мероприятиях.

**Анкета «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» (М.  
В. Гребнева)**

Внимательно прочитай и ответь на вопросы.

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь ему. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с самым лучшим другом:

- мыло;
- зубная паста;
- мочалка;
- зубная щетка;
- шампунь;
- тапочки;
- полотенце для тела.

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – правильное, другое неправильное. Определи и отметь правильное расписание.

1 расписание: 2 расписание:

Завтрак 8.00      Завтрак 9.00

Обед 13.00      Обед 15.00

Полдник 16.00      Полдник 18.00

Ужин 18.00      Ужин 21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:

- Оля: зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

- Вера: зубы чистят утром и вечером.

- Таня: лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твои друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

- Перед чтением книги перед едой;
- Перед посещением туалета перед тем как идешь гулять;
- После посещения туалета после игры в баскетбол;
- После того как заправил постель после того как поиграл с

кошкой.

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

- каждый день;
- 2-3 раза в неделю;
- 1 раз в неделю.

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- Положить палец в рот подставить палец под кран с холодной водой;
- Помазать ранку йодом помазать кожу вокруг ранки йодом.

7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 из них:

- Иметь много денег иметь интересных друзей;
- Много знать и уметь быть красивым и привлекательным;
- Быть здоровым иметь любимую работу;
- Быть самостоятельным жить в счастливой семье.

8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери

4

- Регулярные занятия спортом деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать;
- Хороший отдых знания о том, как заботиться о здоровье;
- Хорошие природные условия возможность лечиться у хорошего врача;
- Выполнение правил ЗОЖ.

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

«1»-ежедневно; «2»- несколько раз в неделю; «3»-очень редко или никогда.

- утренняя зарядка;
- пробежка прогулка на свежем воздухе;
- завтрак сон не менее 8 часов;
- обед занятия спортом;
- ужин душ, ванна.

10. Какие мероприятия по охране здоровья проводятся в классе?

«1»-проводятся интересно; «2»-проводятся неинтересно; «3»- не проводятся:

- Уроки, обучающие здоровью;
- Спортивные соревнования;
- Классные часы о том, как заботиться о здоровье;
- Викторины, конкурсы, игры;
- Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье;

- Праздники на тему здоровья.

### Анализ результатов.

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

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

Распределение по уровням развития представлений о ЗОЖ:

**высокий уровень** – более 66 баллов;

**средний уровень** – 58 – 65 баллов;

**низкий уровень** – менее 57 баллов.

**Методика «Что делать, чтобы быть здоровым» (И.Н. Новикова)**

Педагог предлагает ребенку поговорить с ним «по телефону». В ходе разговора педагог выясняет, здоров ли ребенок, какое у него настроение; выражает удовлетворение тем, что ребенок здоров, и говорит: «Мой знакомый мальчик Дима очень не любит болеть. Дима просил узнать у тебя, что надо делать, чтобы не заболеть». Выслушав ответ ребенка, педагог предлагает: «Нарисуй, пожалуйста, свой ответ. Мы положим твой рисунок в большой конверт и отошлем Диме». После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения.

Оценка результатов деятельности:

**высокий уровень** – ребенок имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых; о возможных причинах.

**средний уровень** – ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; некоторые представления о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний; он способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, некоторых факторов окружающей природной и социальной среды, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

**низкий уровень** – ребенок не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей природной и социальной среды, о возможных причинах заболеваний. Понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.



### Методика «Закончи предложения» (Е. А. Терпугов)

Для выявления ценностного отношения ребенка здоровью и здоровому образу жизни проводили методику «Закончи предложения» (Е. А. Терпугов).

Ребятам предлагалось закончить предложения:

- Мое здоровье – это...
- Иногда я болею, потому что...
- Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется...
- Когда я думаю о здоровье, то представляю себе...
- Когда мои друзья болеют, то я ...
- Если б у меня была волшебная палочка здоровья...

**Низкий уровень.** Активность детей инициирует педагог, поддерживая его интерес к разговору. Дети слабо развита мотивация к здоровому образу жизни. Испытуемые, которые имеют низкий уровень, не задумываются о том, для чего нужно вести здоровый образ жизни.

**Средний уровень.** Дети отчасти понимают важность ведения здорового образа жизни. Не на все вопросы ребята давали адекватные ответы, затруднялись отвечать. Часть ответов все же сопровождается детскими исчерпывающими комментариями. Испытуемые имеют неустойчивую мотивацию к здоровому образу жизни.

**Высокий уровень.** Ребята, которые показали высокий уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни, активно включались в беседу. Предложения были полные и осмысленные. Дети уверенно владеют общими знаниями, с интересом принимает участие в игре. Большинство ответов на вопросы позволило детям продемонстрировать использование знаний о здоровом образе жизни, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных здоровьесберегающих задач. Дети данной группы отличаются устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

### **Наблюдение за детьми в режимные моменты (И. Н. Новикова)**

Наблюдения за детьми в режимные моменты, предложенные И. Новиковой, осуществлялось на протяжении всего констатирующего этапа эксперимента.

Цель наблюдения изучение потребностей детей в выполнении гигиенических и закаливающих мероприятий.

Наблюдение:

- за мытьем рук,
- полосканием полости рта после еды,
- поведением во время утренней гимнастики,
- закаливающих мероприятий, прогулки,
- подготовки к дневному сну,
- свободной игровой деятельности.

**Низкий уровень** дети, которые не проявляют инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, выполняют действия на основе подражания другим детям.

**Средний уровень**, ребята, которые проявляют инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с их положительным эмоционально-чувственным переживанием; частично присваивают переданный взрослыми опыт и переносят его в самостоятельную деятельность.

**Высокий уровень** характеризует детей, которые проявляют инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости; присваивают переданный взрослыми опыт, переносят его в самостоятельную деятельность.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Система работы, направленная на развитие знания младших школьников  
о здоровом образе жизни средствами проектной деятельности

№ п/п	Название проекта	Основная цель	Краткое содержание
1.	Мы за здоровый образ жизни	Пропаганда и формирование у учащихся необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни и сознательной заботы о своём здоровье.	Привлечение учащихся и родителей к работе над проектом. Разработка плана по подготовке и реализации проекта. Проведение работы с родителями с целью ознакомления с индивидуальными особенностями учащихся. Представления результатов своей работы в форме докладов, мини – сочинений, отзывов, рисунков, фотографий, презентаций и др.
2.	Здоровье в наших руках	Развитие познавательного интереса учащихся к проблеме собственного здоровья.	Разработка плана по подготовке и реализации проекта. Поиск необходимой информации. Выполнение теоретического анализа литературы по проблеме здоровья. Составление «Таблицы здоровья».
3.	Чистота – залог здоровья	Привлечение детей к соблюдению гигиенических требований.	Разработка плана по подготовке и реализации проекта. Ведение «Дневника чистоты», в который ребята записывают все, что они выполняют в течение дня (например, на уроке держали спину прямо, мыли руки и т.д.) Оформление выставки рисунков: «Чистота залог здоровья».
4.	Режим дня и здоровья	Формирование представления младших школьников о режиме дня.	Поиск литературы по теме проекта. Изучение карт «Режим дня». Составление таблицы «Мой режим дня». Заполнение таблицы «Режим дня и здоровья». Написание мини-сочинения «Зачем нужен режим дня»
5.	Сохранение зрения	Развитие представления детей о необходимости сохранения зрения.	Изучение литературы по теме проекта. Анализ учебной литературы. Поиск упражнений для глаз. Изучение правил сохранения зрения. Разработка гимнастики для глаз. Требования для проведения упражнений. Оформление выставки рисунков «Гимнастика для глаз».

6.	Уход за зубами	Формирование представления детей младшего школьного возраста о правилах по уходу за полостью рта.	Изучение проблемы ухода за зубами в современной литературе. Изучение пользы регулярного и правильный уход за полостью рта. Изучение факторов, которые неблагоприятно сказываются на состоянии зубов. Заполнение таблицы «Уход за полостью рта». Написание доклада с рисунками «Чистые зубы».
7.	Правильное питание	Формирование представления о правильном питании для детей: особенности, правила, связь питания и интеллекта.	Формирование личностной позиции по вопросам рационального питания. Усвоение учащимися первичных знаний по теме культура питания. Развитие навыков самостоятельности и творческого мышления при обсуждении проекта. Изучение правил распределение пищи по приёмам в течение дня. Изучение поведения за столом. Заполнение таблицы «Питание для здоровья». Оформление выставки плакатов «Правильное питание».
8.	Сад на подоконнике. Красота или польза?	Развитие представления детей о растениях в саду и на подоконнике, их влиянии на здоровье.	Разработка плана. Изучить информацию о полезных растениях. Выбрать растение, благотворно действующее на здоровье. Посадить и вырастить полезное растение, информацию о котором собирал (для каждого ученика). Например, фиалка: способствует улучшению настроения, обладает способностью успокаивать, снижает артериальное давление и т.д.; золотой ус: выделяя фитонциды, растение уничтожает бактерии, дает прилив сил, бодрости и улучшает самочувствие.