

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО, НАЧАЛЬНОГО И СПЕЦИАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ

КАФЕДРА ТЕОРИИ, ПЕДАГОГИКИ И МЕТОДИКИ  
НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ИСКУССТВА

**ФОРМИРОВАНИЕ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ  
ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ  
ПРИ ИЗУЧЕНИИ ПРЕДМЕТА «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»  
СРЕДСТВАМИ ФОЛЬКЛОРА**

Выпускная квалификационная работа  
обучающегося по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование  
профиль Начальное образование  
очной формы обучения, группы 02021403  
Делибалтовой Александры Степановны

Научный руководитель  
к.б.н., доцент  
Рыжкова Ю.П.

**БЕЛГОРОД 2018**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. Теоретические основы формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни при изучении предмета «Окружающий мир» средствами фольклора.....</b>	<b>8</b>
1.1. Сущность понятия «здоровый образ жизни».....	8
1.2. Возможности использования фольклора в формировании у младших школьников представлений о здоровом образе жизни.....	15
1.3. Педагогические условия формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни при изучении предмета «Окружающий мир» средствами фольклора.....	23
<b>Глава 2. Экспериментальная работа по формированию у младших школьников представлений о здоровом образе жизни при изучении предмета «Окружающий мир» средствами фольклора.....</b>	<b>31</b>
2.1. Анализ опыта учителей по проблеме исследования.....	31
2.2. Диагностика уровня сформированности у младших школьников представлений о здоровом образе жизни.....	37
2.3. Содержание работы по формированию у младших школьников представлений о здоровом образе жизни при изучении предмета «Окружающий мир» средствами фольклора.....	43
<b>Заключение.....</b>	<b>52</b>
<b>Библиографический список.....</b>	<b>55</b>
<b>Приложение.....</b>	<b>60</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей.

Результаты научных исследований (В.Ф. Базарный, И.И. Брехман, Л.Г. Татарникова и др.) свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья школьников приняла устойчивый характер. В результате анализа медицинских карт будущих первоклассников было установлено, что у большинства детей было выявлено нарушение зрения, на втором месте – нарушение осанки, на третьем – наличие хронических заболеваний и совсем мало детей признаны практически здоровыми. Данная ситуация обусловлена ухудшением социально-экономической и экологической обстановки, обострением проблем рационального питания, наследственностью, перегруженностью детей. Результаты исследований показали, что дети много времени проводят за компьютером, возле телевизора, ведут малоподвижный образ жизни (Попов, 2007).

Изучение теоретических источников, практики оздоровительной работы убеждает в том, что одним из действенных средств улучшения состояния здоровья является формирование здорового образа жизни.

Проблема сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни у детей всегда привлекала многих ученых из различных областей. Вопросом формирования и воспитания потребности в здоровом образе жизни у детей занимались такие крупные исследователи как С.В. Попов, Н.М. Амосов, В.С. Кукушин, Г.К. Зайцев, А.У. Усачев, М.Я. Виленский, Л.Г. Татарникова, О.Л. Трещева, В.И. Осик, И.И. Брехман, А.Г. Комков, Г.М. Соловьев.

Однако углубленное изучение валеологических работ выявило неадекватность целей здорового образа жизни и средств его реализации. Как показала практика, современные средства оздоровления (биодобавки, витамины, фитнес, бодибилдинг, солярий и др.) не всегда дают позитивный результат. Лишь немногие из них доступны широкому кругу людей. Часто люди используют традиционные способы и средства сохранения здоровья. Большая часть этих средств заимствована от наших предков и отражена в фольклоре. Целесообразность их использования обусловлена тем, что они учитывают возрастные особенности, обладают высоким эмоциональным потенциалом, соответствуют менталитету русского народа, имеют комплексный характер, высоко гуманистичны.

В отечественном образовании всегда придавалось значение воспитательному потенциалу национальной культуры. Данной проблемой занимались такие учёные как В.И. Белова, Т.А. Бернштам, И.В. Бестужева-Лады, Г.Н. Волков, М.М. Громыко, Л.А. Дмитриева, И.Е. Забелина, В.А. Николаева, Н.М. Карамзина.

Использование фольклора для формирования представлений о здоровом образе жизни обусловлено его характерными чертами:

- практицизмом (преобладанием практических воздействий);
- эмпиризмом (представленностью педагогических традиций в разных жанрах народного творчества, хозяйственных делах, материальной культуре, разных сферах общественной жизни и деятельности);
- преемственностью (видоизменяемостью и обогащением народных педагогических идей опытом многих поколений);
- синкретизмом (единством с культовыми верованиями, обрядами, нормами общественного поведения);
- демократичностью (независимостью от экономических, политических, идеологических факторов) (Мельников, 2007).

Вышеизложенным объясняется выбор темы исследования: «Формирование у младших школьников представлений о здоровом образе жизни при изучении предмета «Окружающий мир» средствами фольклора».

**Проблема исследования:** каковы педагогические условия формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни при изучении предмета «Окружающий мир» средствами фольклора.

Решение проблемы составляет **цель исследования.**

**Объект исследования** – процесс формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни.

**Предмет исследования** – педагогические условия формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни при изучении предмета «Окружающий мир» средствами фольклора.

**Гипотеза исследования:** формирование у младших школьников представлений о здоровом образе жизни при изучении предмета «Окружающий мир» средствами фольклора будет эффективным, если:

- 1) фольклорный материал отбирается в соответствии с содержанием изучаемой темы, целью и задачами урока;
- 2) включать в занятия разнообразные жанры фольклора.

Поставленная цель обусловила решение следующих **задач исследования:**

1. Раскрыть сущность понятия «здоровый образ жизни».
2. Выявить возможности использования фольклора в формировании у младших школьников представлений о здоровом образе жизни.
3. Определить педагогические условия формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни при изучении предмета «Окружающий мир» средствами фольклора.
4. Проанализировать опыт учителей по проблеме исследования.
5. Провести диагностику уровня сформированности у младших школьников представлений о здоровом образе жизни.

6. Разработать содержание работы по формированию у младших школьников представлений о здоровом образе жизни при изучении предмета «Окружающий мир» средствами фольклора.

Проверка гипотезы и решение поставленных задач потребовали привлечения следующих **методов исследования**: анализ педагогической и методической литературы по проблеме исследования; эксперимент; методы статической обработки результатов экспериментального исследования.

**База исследования:** МБОУ «Новоалександровская средняя общеобразовательная школа» Ровеньского района Белгородской области, 2 класс.

Апробация выпускной квалификационной работы проведена на международной научно-практической конференции «Развитие личности в образовательном пространстве» (апрель 2018).

**Структура выпускной квалификационной работы** определяется поставленной целью и задачами и включает в себя введение, две главы, заключение, библиографический список и приложение.

**Во введении** обоснована актуальность проблемы исследования и обозначен научный аппарат: цель, объект, предмет, гипотеза, задачи, методы исследования.

**В первой главе** «Теоретические основы формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни при изучении предмета «Окружающий мир» средствами фольклора» рассматривается сущность понятия «здоровый образ жизни», описываются возможности использования фольклора в формировании у младших школьников представлений о здоровом образе жизни, характеризуются педагогические условия формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни при изучении предмета «Окружающий мир» средствами фольклора.

**Во второй главе** «Экспериментальная работа по формированию у младших школьников представлений о здоровом образе жизни при изучении предмета «Окружающий мир» средствами фольклора» описывается анализ

опыта учителей по проблеме исследования, проводится диагностика уровня сформированности у младших школьников представлений о здоровом образе жизни, предлагается содержание работы по формированию у младших школьников представлений о здоровом образе жизни при изучении предмета «Окружающий мир» средствами фольклора.

**В заключении** обобщены результаты выпускной квалификационной работы, изложены выводы.

**Библиографический список** содержит 50 источников. Весь объем работы составляет 60 листов.

**В приложении** помещены диагностические материалы, таблицы, отражающие ход и результаты исследования, планы-конспекты уроков по «Окружающему миру».

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ПРЕДМЕТА «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР» СРЕДСТВАМИ ФОЛЬКЛОРА**

## **1.1. Сущность понятия «здоровый образ жизни»**

Прежде чем рассматривать сущность понятия здоровый образ жизни, необходимо вначале понять, что мы имеем в виду, когда говорим «здоровый», то есть разобрать терминологию понятия «здоровье».

Термин здоровье довольно неоднозначен. Еще с древних времен, когда медицина не была на должном уровне, и люди жили очень короткую жизнь, здоровье можно было охарактеризовать как отсутствие болезни. Однако с тех пор прошло много времени: медицина очень далеко продвинулась, а люди живут дольше и хотят не просто не болеть, а стремятся к более высокому уровню благополучия. Поэтому определение здоровья только как отсутствие болезни в современном мире не является актуальным.

На сегодняшний момент существует более 100 определений понятия «здоровье». Приведём некоторые из них для того, чтобы у нас сложилось общее впечатление о здоровье, и мы понимали, о чем говорим.

Чаще всего здоровье рассматривается как нормальное функционирование организма на всех уровнях организации и отсутствие болезненных состояний и изменений. «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». Это определение, данное Всемирной Организацией Здравоохранения, до сих пор является актуальным и представлено во всех школьных учебниках по основам безопасности жизнедеятельности и окружающему миру (Базарный, 2005).

Однако российские учёные считают данное определение некорректным. В связи с этим А.Г. Щедрина определяет здоровье как

целостное многомерное динамическое состояние (включая его позитивные и негативные показатели), которое развивается в процессе генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды, и позволяет человеку в различной степени осуществлять свои биологические и социальные функции (Щедрина, 2003).

В своей работе «Здоровый образ жизни» Г.Л. Апанасенко рассматривает человека как определённую систему, в которой как пирамида выстроены тело, психика и духовная составляющая, а здоровьем он называет гармоничные отношения между данными компонентами. Однако, в случае сбоя какого-либо из компонентов, вся система становится неустойчивой (Апанасенко, 2003).

Взяв за основу определение Всемирной Организации Здравоохранения Г.Л. Билич, Л.В. Назарова, считают необходимым и оправданным добавить два фактора. Итак, «здоровье – это состояние полного, физического, душевного и социального благополучия и способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней и окружающей среды и естественному процессу сохранения, а также отсутствие болезней и физических дефектов» (Билич, 2013).

Такие учёные как Г.А. Кураев, С.К. Сергеев и Ю.В. Шленов говорят о том, что большое количество определений здоровья основывается на том, что организм человека должен не только приспосабливаться, привыкать, к изменяющимся условиям, но и сохранять, совершенствовать свои способности. Ученые утверждают, что при таком подходе человек определяется как существо, которому необходимо бороться за своё существование, а не жить в цивилизованном обществе (Кураев, 2010).

В современной науке понимание здоровья рассматривается в междисциплинарном синтезе медицины, психологии, философии, педагогики и требует применения комплексного подхода. Здоровье перестало быть личной проблемой каждого человека. На современном этапе здоровье в большинстве случаев приобретает значение сложного социокультурного

явления. На первый план исследований выходят факторы, определяющее здоровье в рамках конкретных культур и сообществ (Воробьёв, 2011).

В случае возникновения проблем со здоровьем человеку недостаточно пассивного ожидания, когда организм самостоятельно справиться с проблемами, обрушившимися на него. Для сохранения и восстановления здоровья человек должен сам совершать определённую работу по формированию крепкого иммунитета (Смирнов, 2002).

Здоровье человека, согласно данным С. В. Попова, зависит на 20% от наследственных факторов, 20% – от внешне средовых условий, от экологии, 10% – от деятельности системы здравоохранения, 50% – от самого человека, от того образа жизни, который он ведет (Попов, 2011).

В своих работах Э.Н. Вайнер определяет понятие образа жизни как способ жизнедеятельности человека, которого он придерживается в повседневной жизни в силу социальных, культурных, материальных и профессиональных обстоятельств (Вайнер, 2010).

По мнению С.В. Попова, образ жизни – это биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения. Здоровье человека зависит от стиля жизни, который характеризует поведенческие особенности жизни человека (Попов, 2011).

Наиболее плавно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем прослеживается в понятии «здоровый образ жизни». Здоровый образ жизни можно рассматривать как вид жизнедеятельности, способствующий укреплению здоровья и его сохранению.

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность

деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Говоря о понятии здоровый образ жизни, следует помнить, что оно понимается каждым человеком по-своему. Связано это с двумя причинами:

1) Каждый человек под здоровым образом жизни понимает не комплекс взаимодействующих компонентов, а то, с чем он лучше всего знаком, то есть для большинства населения здоровый образ жизни – это не пить, не курить и заниматься спортом. Однако, когда речь заходит о рациональном питании, психорегуляции, закаливании, не все захотят поддерживать эти аспекты, некоторые готовы даже поспорить.

2) В настоящее время не существует научно обоснованных рекомендаций практически ни для одного компонента здорового образа жизни. Часто встречается такое, когда одно указание противоречит другому. Поэтому часто человек становится заложником навязчивой рекламы и сомнительного качества литературы (Гарбузов, 2005).

Определяя понятие «здоровый образ жизни», Э.Н. Вайнер, в своём учебнике «Валеология», указывает, что необходимо учитывать два обязательных фактора: генетику каждого отдельного человека и то, как она соотносится с условиями его существования. Согласно этим условиям можно определить здоровый образ жизни как способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни, и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций. Данное определение опирается на индивидуализацию самого понятия, то есть если бы существовали основополагающие рекомендации по ведению здорового образа жизни, то они должны опираться на индивидуальные характеристики каждого отдельного человека: тип темперамента, морфофункциональный тип и т.д. (Вайнер, 2010).

В своей работе «Общественное здоровье и здравоохранение» Ю.П. Лисицын и И.В. Полунина рассматривают здоровый образ жизни как деятельность, активность личности, группы людей, общества, использующих материальные и духовные условия и возможности в интересах здоровья, гармонического физического и духовного развития человека.

Для полноценного восприятия понятия «здоровый образ жизни» приведем ряд критериев, выделенных этими учёными. К ним относятся:

- гармоничное сочетание биологического и социального в человеке;
- гигиеническое обоснование форм поведения;
- неспецифические и активные способы адаптации организма и психики человека к неблагоприятным условиям природы и социальной среды (Лисицын, 2004).

В своих работах Б.Н. Чумаков определяет здоровый образ жизни как типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности людей, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма. В данном определении ученый указывает на то, что человеку, желающему быть здоровым, необходимо каждый день заниматься деятельностью, направленной на сохранение и укрепление собственного организма (Чумаков, 2012).

Примерно такого же мнения придерживается В.М. Петровский и считает, что под здоровым образом жизни должен пониматься такой тип жизнедеятельности человека, который способствует сохранению, укреплению здоровья или комплекс мероприятий, направленный на укрепление здоровья (Петровский, 2012).

В своей работе В.П. Фантанов рассматривает здоровый образ жизни как типичные и существенные для данной общественно-экономической формации формы жизнедеятельности людей, укрепляющие адаптивные возможности организма человека, способствующие полноценному

выполнению им социальных функций и достижению активного долголетия (Фантанов, 2010).

При определении здорового образа жизни К.А. Оглоблин опирается на санитарно-гигиеническую сторону. Он пишет: «Здоровый образ жизни – это поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья» (Оглоблин, 2012).

Необходимо отметить, что при объединении двух важнейших сторон здорового образа жизни: биологической и социальной – последняя несёт в себе огромную ценность для современного цивилизованного общества, то есть сохранение и укрепление здоровья каждого гражданина – важнейшая задача для страны.

Ведущие специалисты в области физической культуры – Г.Л. Горцев и Л.Т. Тимофеев сформировали своё собственное определение здорового образа жизни. Они считают, что здоровый образ жизни – это реализация комплекса единой научно обоснованной медико-биологической и социально-психологической системы профилактических мероприятий, в которой важное значение имеет правильное физическое воспитание, должное сочетание труда и отдыха, развитие устойчивости к психоэмоциональным перегрузкам, преодоление трудностей (Горцев, 2006).

В работе Н.А. Агаджаняна здоровый образ жизни определяется как деятельность, направленная на укрепление не только физического и психического, но и нравственного здоровья, и что такой образ жизни должен реализовываться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой (Агаджанян, 2008).

По мнению М.Я. Виленского, здоровый образ жизни – это способ и организация физической, социальной и духовной жизнедеятельности людей, обеспечивающих их действенное развитие, работоспособность и активное долголетие (Виленский, 2004).

Важнейшее условие ведения здорового образа жизни – отказ от вредных привычек. В первую очередь к ним относятся алкогольная зависимость, табакокурение и наркомания. Человек, активно занимающийся спортом, и в тоже время курящий не может считаться здоровым (Брехман, 2009).

В научной литературе к вредным привычкам также относят неправильное питание, нездоровый сон, малоподвижный образ жизни, компьютерную зависимость, отсутствие режима дня, лень и пассивность, привычку сутулиться, недостаточное пребывание на свежем воздухе, сквернословие. Порой люди не относятся к этим привычкам достаточно серьёзно и не воспринимают их как что-то опасное для здоровья как, например, алкоголь, курение и наркотики. Однако, их воздействие на организм порой даже более губительно.

Авторы, занимающиеся проблемой формирования представлений о здоровом образе жизни, отмечают, что, если человек хочет быть здоровым, то отказа от вредных привычек недостаточно. Учёные выделяют следующие составляющие здорового образа жизни:

- регулярная двигательная активность;
- режим труда и отдыха;
- психофизиологическая удовлетворённость;
- экономическая и материальная независимость;
- удовлетворённость работой, физический и душевный комфорт;
- активная жизненная позиция;
- высокая медицинская активность (Амосов, 2009).

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и

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

## **1.2. Возможности использования фольклора в формировании у младших школьников представлений о здоровом образе жизни**

Понимание необходимости заботиться о своем здоровье и стремление к здоровому образу жизни как важнейшему элементу общей культуры человека важно воспитывать на самых первых этапах обучения в школе, прежде всего, потому, что потери здоровья на младшей ступени обучения практически невозможны, их чрезвычайно трудно компенсировать в дальнейшем. Заложенные на младшей ступени обучения знания о здоровье закрепляются у человека на уровне подсознания на всю жизнь, умения и навыки здорового образа жизни, приобретенные в раннем возрасте, превращаются в привычку и становятся основой его жизнедеятельности.

В связи с этим Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования выделяется отдельное направление по формированию у младших школьников основ здорового образа жизни. Таким образом, здоровьесберегающая составляющая в современных условиях должна быть неотъемлемой частью основной образовательной программы образовательного учреждения (ФГОС, 2018).

Младший школьный возраст наиболее благоприятный для формирования навыков здорового образа жизни. Дети должны знать, что только здоровый человек может жить полноценной жизнью и приносить максимальную пользу людям. У младших школьников воспитывается ответственное отношение к своему здоровью, формируется умение понимать и принимать ценные для здоровья решения. Школа должна взять на себя

первостепенную роль в формировании представлений о здоровом образе жизни обучающихся. Главными ее направлениями следует считать общегигиеническое, физкультурно-оздоровительное и экологическое (Ковалько, 2014).

Включение фольклорного материала в процесс формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни на начальной ступени образования позволит обучающимся не только осознать значимость здорового образа жизни, но при правильной организации урочной и внеурочной деятельности будет вызывать интерес, живой, эмоциональный отклик и способствовать приобщению школьников к национальной культуре.

Целесообразность использования фольклора в современной педагогической практике обусловлена рядом обстоятельств. Фольклор не зависит от идеологической и политической конъюнктуры. Воздействие фольклорных средств в рамках педагогического процесса осуществляется большей частью незаметно. Фольклор высоко гуманистичен и оптимистичен, так как даёт шанс каждому ребёнку независимо от его способностей. По мнению Г.Н. Волкова, сила фольклора заключается не в известных именах и сложных теориях, а в авторитетных мыслях и плодотворных результатах (Волков, 2014).

Фольклор оказывает благотворное воздействие на личность, воспитывая гражданский и национальный патриотизм, национальную гордость и достоинство. Под влиянием фольклора развиваются традиционные русские качества: соборность, трудолюбие, доброта, сострадание, религиозность. По данным этнопедагогических исследований, фольклор играет значительную роль в формировании представлений о здоровом образе жизни (Мурашёва, 2012).

По утверждению учёных-этнологов и историков педагогики, каждый народ обладает своей культурой здоровья, у каждого народа имеется свой арсенал средств, своя система формирования здоровья у подрастающих поколений. Эта система представлена нормами, правилами, предписаниями

жизни, традициями, обрядами, обычаями оздоровления. Культура здоровья была необходима для сохранения и укрепления генофонда нации, физической и психологической подготовки к жизни. Средства фольклора помогали сохранять и укреплять здоровье растущих и формирующихся людей, здоровье каждого индивида и общества в целом (Виноградов, 2010).

Термин «фольклор» впервые ввел английский ученый У.Дж. Томс в 1846 году. Поначалу это понятие охватывало всю духовную (верования, танцы, музыка, резьба по дереву и пр.), а иногда и материальную (жилье, одежда) культуру народа. Современные учёные не дают единого мнения о том, что собой представляет фольклор. Иногда данное понятие используется в своём первоначальном значении как составная часть народного быта, тесно переплетающаяся с другими его элементами (Сивохина, 2002).

По мнению Б.Н. Путилова, существует пять основных вариантов значений понятия «фольклор»:

- 1) фольклор – совокупность, многообразие форм традиционной культуры, то есть синоним понятия «традиционная культура»;
- 2) фольклор – комплекс явлений традиционной духовной культуры, который реализуется в словах, идеях, представлениях, звуках, движениях. Помимо собственно художественного творчества охватывает и то, что можно назвать менталитетом, традиционными верованиями, народной философией жизни;
- 3) фольклор – проявления художественного творчества народа;
- 4) фольклор – область словесного искусства, то есть среда устного народного творчества;
- 5) фольклор – явления и факты вербальной духовной культуры во всем их многообразии (Путилов, 2012).

Наиболее узким, но и самым устойчивым из этих определений оказывается то, которое связывает его в основном с жанрами устного народного творчества, то есть с вербальным, словесным выражением. Это, действительно, наиболее развитая сфера фольклористики, которая вносит

огромный вклад в развитие науки о литературе, считающейся прямым потомком, «наследником» устного народного творчества, генетически с ним связанным.

Понятие «фольклор» также обозначает и все сферы народного художественного творчества, в том числе и те, к которым обычно это понятие не применяется (народная архитектура, народное декоративно-прикладное искусство и т.д.), поскольку оно отражает неоспоримый факт, все виды и жанры профессионального искусства имеют свои истоки в народном творчестве, народном искусстве (Василенко, 2009).

Согласно мнению М.Г. Недорезовой, фольклор бывает больших и малых жанров. К большим относятся сказки, былины, легенды, притчи, исторические песни, народный театр. Малые жанры фольклора – это небольшие по объёму фольклорные произведения: колыбельная песня, пестушка, потешка, пословицы, поговорки, считалки, загадки, скороговорки, приметы и т.д. (Недорезова, 2015).

В фольклоре М.Г. Недорезова выделяет три рода произведений: эпические, лирические и драматические. Эпические жанры имеют стихотворную и прозаическую форму. В русском фольклоре к эпическим жанрам относятся былины, исторические песни, сказки, предания, легенды, пословицы, поговорки, сказы.

Лирические фольклорные жанры – это обрядовые, колыбельные, семейные и любовные песни, причитания, частушки.

К драматическим жанрам относятся народные драмы. Многие фольклорные жанры вошли в литературу: песня, сказка, легенда (например, легенды М. Горького и сказки А. С. Пушкина) (Недорезова, 2015).

По утверждению З.П. Васильцова, в народной культуре древних людей существовали целые системы ритуалов и обрядов, формирующие у детей такие качества и черты, которые наглядно демонстрируют механизм подготовки людей к выживанию в трудных природно-климатических и общественных условиях (Васильцов, 2009).

Анализ этнографических, этнопедагогических работ показал, что физическое воспитание занимает значительное место в фольклоре. С его помощью решаются следующие задачи:

- развитие физической силы, выносливости, двигательных навыков (быстроты, ловкости, хорошей координации движений и др.);
- сохранение здоровья;
- воспитание воли;
- совершенствование моральных качеств (решительности, смелости, настойчивости, самообладания);
- закаливание, формирование устойчивости к болезням;
- обеспечение высокой работоспособности (Васильцов, 2009).

Русский народ с незапамятных времён отличался крепким здоровьем, силой и красотой. Этот факт находит отражение в русских пословицах, поговорках, песнях, картинах и других произведениях фольклора. Богатое разнообразие и изящество завораживают и восхищают маленьких читателей, а самое главное, вдохновляют на ведение здорового образа жизни. Правила ведения здорового образа жизни, привитые с раннего детства, становятся неотъемлемой частью личности, активно входят в повседневный стиль жизни каждого ребёнка (Мельников, 2005).

Фольклорный материал выполняет мотивирующую функцию по совершенствованию физического здоровья. С незапамятных времён народ наделял персонажей своих фольклорных произведений не только умом и прозорливостью, но и отменной силой, быстротой, ловкостью, выносливостью. Об этом свидетельствуют многочисленные описания подвигов Ильи Муромца, ставших нарицательными. В народных легендах, сказаниях, сагах, таких как: «Слово о полку Игореве», «Витязь в тигровой шкуре» герои обладают лучшими человеческими качествами. Фольклор в образе былинных героев обобщал идеал совершенной личности, который выступал как эталон, к которому стремится каждый человек.

Исторические сказания о древних славянах, отраженные в летописях, былинах рассказывают об огромной силе, выносливости, трудолюбии, храбрости, стойкости и красоте русского человека. Былины рассказывают о героях, наделённых физической мощью, человеческим достоинством. Былины вызывают у слушателей уважение к высоким социально-нравственным идеалам, убеждениям народа и стимулируют потребность в сохранении и укреплении здоровья для блага самого человека и общества в целом. Былины способствуют возникновению у младших школьников стремления быть похожими на богатырей, желания перенять у них лучшие качества (Мурашёва, 2012).

Столь же необыкновенны картины богатырских схваток. Сначала противники устремляются друг на друга на конях, грозно выставив вперёд копыта, потом бьются мечами, а когда мечи приходят в негодность – палицами; когда же и палицы разлетаются в щепки, богатыри сходятся для рукопашной схватки. Таким образом, в былинах воспевается физическая сила народных героев, их моральные, волевые качества, помогающие одержать победы, пропагандируя «культ здорового тела и здорового духа». Былины способствуют формированию убеждения в необходимости сохранения и укрепления физического, психического и социально-нравственного здоровья, потребности в ведении здорового образа жизни.

Другие фольклорные произведения (сказки, прибаутки, небылицы-перевёртыши и др.) также имеют значительный мотивационный потенциал. Их использование стимулирует младших школьников на восстановление, сохранение и укрепление физического, психического и социально-нравственного здоровья (Аникин, 2008).

Важным способом формирования представлений о здоровом образе жизни является двигательная и физическая активность. Она реализуется с помощью средств, созданных историческими условиями развития русского народа: физических упражнений, игр, забав, соревнований и др. Русская земля подвергалась многочисленным нападениям захватчиков. Русский

народ на протяжении всей своей истории вынужден был в жестоких боях отстаивать свою независимость. При этом русские воины показывали образцы воинской доблести, преданности, любви к Родине. Поэтому так популярны среди молодёжи спортивные упражнения, игры, забавы: кулачные бои, борьба, скачки, взятие снежного городка и др. Они выступают эффективным средством развития физических качеств: силы, выносливости, ловкости, так необходимых для борьбы с врагом (Гарбузов, 2005).

Целесообразно при формировании у младших школьников представлений о здоровом образе жизни использовать многочисленные подвижные игры: «прятки», «горелки», «салки», «пятнашки», «казаки-разбойники» и т.п. Они являются комплексными средствами народного воспитания и в первую очередь имеют большое значение для сохранения и укрепления физического и социально-нравственного здоровья (Ковалько, 2014).

Формирование психического здоровья обеспечивают эмоциональная окраска, дух соперничества, коллективные взаимодействия, которые обязывают прилагать значительные физические и волевые усилия для достойного завершения игры.

Антистрессовую профилактику, то есть укрепление психического здоровья, обеспечивают дразнилки. Это специальные фольклорные произведения, сопровождающие подвижные игры, заставляющие соблюдать нормы и правила.

Велико значение подвижных игр и в формировании социально-нравственного здоровья. Командные подвижные игры («лапта», «вышибалы», «городки», «охотники и утки») развивают чувство товарищества, коллективизм, взаимопомощь, ответственность перед командой. Большинство подвижных игр носит соревновательный, творческий, коллективный характер. Соблюдение правил игры, которые поддерживаются общественным мнением, формирует честность, справедливость, дисциплинированность, ответственность за успех команды.

Эти качества являются важными составляющими социально-нравственного здоровья (Даль, 2009).

По данным этнографических источников, фольклор уделяет большое внимание физическому воспитанию молодёжи, особенно юношей. Основными средствами военно-физической подготовки русской молодёжи издавна были военные игры: борьба, взятие снежного городка и др. Особой популярностью у русских людей разного возраста пользуются кулачные бои. С детства, участвуя в «кулачках», основная часть мужского населения России проходит уникальную школу рукопашного боя, овладевает искусством удара, ухода от него, приёмами защиты. Жёсткий бескомпромиссный характер кулачных боёв вырабатывает решительность, смелость, выносливость, развивает физическую силу и силу духа. Кулачные бои способствуют пропорциональному развитию мышц и скелета, помогают «гасить» негативные эмоции, пагубно отражающиеся на здоровье организма. Бои строго регламентируются специальными правилами, которые оберегают участников от травм. Участие в «кулачках» способствует развитию благородства, выдержки, хладнокровия, умению терпеть боль, прощать обиды и т.п. Так развивается и укрепляется психическое и социально-нравственное здоровье.

Для девочек в фольклоре существуют игры, развивающие сообразительность, ловкость. Это игры в «лодыжки», «в чету» и др. Таким образом, девичьи игры развивают дыхательную систему, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту реакции. Это позволяет девушкам выполнять необходимую в хозяйстве работу, а также регулировать своё эмоциональное состояние, сдерживать проявление чувств. Имеющиеся в фольклоре средства формирования представлений о здоровом образе жизни для девочек способствуют развитию психического здоровья (Ушакова, 2007).

Таким образом, младший школьный возраст считается наиболее благоприятным для формирования навыков здорового образа жизни. Дети должны знать, что только здоровый человек может жить полноценной

жизнью и приносить максимальную пользу людям. У младших школьников воспитывается ответственное отношение к своему здоровью, формируется умение понимать и принимать ценные для здоровья решения. Этому во многом способствуют произведения фольклора, которые несут в себе информацию о ценности здоровья и необходимости ведения здорового образа жизни.

### **1.3. Педагогические условия формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни при изучении предмета «Окружающий мир» средствами фольклора**

Современное состояние общества, высочайшие темпы его изменений предъявляют все более высокие требования к человеку и к его здоровью. Однако из года в год в России растет число детей с проблемами психологического и физиологического здоровья, связанное с неправильным образом жизни, включающим в себя наркотическое, алкогольное и социальное воздействие на растущий организм ребенка.

Для формирования у младшего школьника представлений о здоровом образе жизни приоритетным является педагогическое направление, рассматриваемое нами в рамках фольклора, который ориентирован на воспитание личности, на создание условий для развития познавательной, эмоциональной, духовной, ценностной, деятельностной сферы каждого человека.

В справочной литературе под «условием» понимается:

- 1) обстоятельство, от которого что-нибудь зависит;
- 2) правила, установленные в какой-нибудь области жизнедеятельности;
- 3) обстановка, в которой что-нибудь происходит (Ожегов, 1994).

Педагогические условия – содержательная характеристика одного из компонентов педагогической системы, в качестве которого выступают содержание, организационные формы, средства обучения и характер

взаимоотношений между учителем и учениками. Это среда, обстоятельства, в которых реализуются педагогические факторы. Под педагогическими условиями понимают совокупность мер в учебно-воспитательном процессе, обеспечивающих достижение высшего уровня педагогической деятельности (Зверев, 2012).

Педагогические условия – это целенаправленно созданная обстановка, в которой в тесном взаимодействии представлены совокупность психологических и педагогических факторов (отношений, средств и т.д.), позволяющих педагогу эффективно осуществлять воспитательную или учебную работу.

Педагогические условия являются основным компонентом педагогической системы; они должны отражать совокупность возможностей образовательной и материально-пространственной среды; для них характерно изменение и развитие с течением времени.

Педагогические условия считаются одним из главных компонентов педагогической системы. Их основной задачей считается отражение совокупности возможностей образовательной и материально-пространственной среды. Следует отметить, что педагогические условия характеризуются способностью изменяться и развиваться с течением времени (Зверев, 2012).

Значительная доля учебного материала по предмету «Окружающий мир» направлена на здоровьесберегающий потенциал. Анализ этнографической и этнопедагогической литературы показывает, что позитивные результаты по формированию у младших школьников представлений о здоровом образе жизни при изучении предмета «Окружающий мир» средствами фольклора реализуются при соблюдении следующих педагогических условий:

1. Отбор фольклорного материала в соответствии с содержанием изучаемой темы, целью и задачами урока.
2. Включение в занятия разнообразных жанров фольклора.

3. Организация совместных занятий родителей, учителей и младших школьников для выработки единого стиля поведения и стратегии образа жизни ребёнка.

По утверждению С.В. Мурашёвой, важнейшим условием формирования представлений о здоровом образе жизни при изучении предмета «Окружающий мир» средствами фольклора является отбор фольклорного материала в соответствии с содержанием изучаемой темы, целью и задачами урока.

Так, на уроках окружающего мира в ходе изучения тем, связанных со здоровьем и ведением здорового образа жизни целесообразно использовать фольклорный материал соответствующего содержания. Например, пословицы: «Было бы здоровье – остальное будет», «В здоровом теле – здоровых дух», «Здоровье не купишь – его разум дарит» (Мурашёва, 2012).

На познавательных занятиях из серии «Забочусь о своем здоровье» младшие школьники знакомятся с элементарными знаниями о значении физической культуры, со строением тела человека, функциями различных органов, правилами личной гигиены, правильным питанием, у детей формируется потребность в здоровом образе жизни через пословицы-перевёртыши, сказки, легенды и т.д. Например: сказка «Заяц-сладкоежка», сказочка «О доброй капусте», легенда «О Богах и здоровье человека» (Генералова, 2006).

Включение фольклора в занятия, направленные на формирование представлений о здоровом образе жизни оживляет процесс обучения, делает его доступным для младшего школьного возраста. В качестве фольклорного материала можно использовать потешки и прибаутки, загадки, пословицы и поговорки. Например, «Здоровому всё здорово», «Кто долго жуёт, тот долго живёт», «Грязнулю всегда выручает ... (вода)» (Даль, 2009).

На уроках при изучении тем, связанных со здоровьем на этапе организационного момента, самоопределения к деятельности или закрепления целесообразно вводить материал, связанный с фольклором в форме работы в парах, работы в группах, играх. В русском фольклоре существует масса различных произведений устного народного творчества, полезных для здоровья психического и физического (Мокрогузова, 2010).

Произведения фольклора способствуют развитию познавательного интереса к человеку, здоровью. Дети с удовольствием слушают и обсуждают русские народные сказки, стихотворения, отгадывают загадки, знакомятся с пословицами и поговорками. Беседа с детьми после прочитанной сказки углубляет её воспитательное воздействие, дети учатся устанавливать связь рассказа со своим опытом, делают простые, но осмысленные выводы (Апанасенко, 2003).

Таким образом, отбор фольклорного материала в соответствии с содержанием изучаемой темы, целью и задачами урока позволяет не только вызывать интерес младших школьников к урокам и внеурочным занятиям, но также помогает сохранить произведения устного народного творчества, которые в современном мире технологий с каждым днём всё больше забываются.

Следующим немаловажным условием формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни М.Н. Маханева считает включение в занятия разнообразных жанров фольклора.

Формами таких занятий могут быть:

- библиотечные уроки, в ходе которых учитель с детьми будут читать и анализировать былины, русские народные сказки, песни с точки зрения здорового образа жизни;
- экскурсии в художественные и краеведческие музеи, где младшими школьниками будут рассмотрены такие картины известных русских художников как «Богатыри» (В.М. Васнецов), «Бурлаки на Волге» (И.Е. Репин), «Крестьянское семейство за обедом» (Ф.Г. Солнцев), «Пляска»

(К.В. Лебедев), «Натюрморт с лукошком». После чего с младшими школьниками может быть проведена беседа по картинам о том, как тема здоровья отражается в данных произведениях;

- конкурсы, включающие отгадывание загадок, пение народных песен, частушек, объяснение значений пословиц и поговорок, связанных с темой здоровья и здорового образа жизни;

- «Дни здоровья», включающие в себя такие подвижные игры как «лапта», «вышибалы», «казаки-разбойники» и др.;

- проведение классных часов на такие темы как «Береги платье снову, а здоровье – смолоду», «Здоровье не купишь», «Здоровье близко: ищи его в миске», «Чистота – залог здоровья»;

- театрално-фольклорный кружок, направленный на формирование представлений о здоровом образе жизни через изучение народной культуры (Маханева, 2003).

Несложно предположить, что подобная работа не может проводиться только лишь одним учителем. В своей статье Л.И. Лукина обращает внимание на то, что одним из важнейших условий формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни средствами фольклора являются совместные занятия родителей учителей и младших школьников для выработки единого стиля поведения и стратегии образа жизни ребёнка.

Наиболее распространёнными и методически оправданными формами работы с родителями считаются:

- групповые родительские собрания на темы «Здоровье детей в руках родителей», «Укрепим здоровье в условиях школы»;

- организация лекций для родителей по ЗОЖ, с приглашением школьных педагогов, медицинских работников, психолога, администрации школы, специалистов в области здоровья. На этих занятиях родители повышают свой теоретический уровень;

- применение полученных на лекциях знаний, их практическая отработка;
- анкетирование «Здоровье моего ребёнка», «Семья и ЗОЖ»;
- проведение мониторингов динамики здоровья и психофизического состояния учеников (учителя, совместно с родителями, могут проводить занятия в виде тренингов, праздников «Здоровья»);
- родители вместе с детьми включаются в школьные мероприятия, идет процесс самосовершенствования, что может послужить примером для детей;
- организация общешкольных, городских мероприятий. В таких мероприятиях принимают участие представители от родительской общественности всех классов, либо родители детей одной возрастной группы, вместе с детьми (спортивные мероприятия, "Мама, папа, я - спортивная семья", пресс-конференции по ЗОЖ, дискуссии...);
- индивидуальные консультации, советы и рекомендации по ведению здорового образа жизни;
- выставки детских работ на тему здоровья и ЗОЖ;
- помощь родителей в совместном изготовлении атрибутики, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей в стенах школы, класса (Лукина, 2005).

Во всех перечисленных условиях фольклорные произведения становятся источниками знаний о здоровье и его ценности, нравственными ориентирами поведения, формируют потребность в ведении здорового образа жизни, укрепления физического и психического здоровья.

Сочетание опыта предков и современных здоровьесберегающих технологий позволяет создать оптимальные условия для формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни.

Таким образом, для достижения позитивных результатов в рамках формирования у младших школьников представлений о здоровом образе

жизни средствами фольклора необходимо отбирать фольклорный материал в соответствии с изучаемой темой, целью и задачами урока, организовывать специальные фольклорные занятия во внеурочной деятельности. Учителю необходимо придерживаться педагогических условий, связанных с включением в занятия разнообразных жанров фольклора. Немаловажна роль родителей в процессе формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни, поэтому учителю необходимо проводить тематические родительские собрания, анкетирования, совместные школьные мероприятия здоровьесберегающего характера.

### **Выводы по первой главе**

Привлечение младших школьников к проблеме сохранения и укрепления собственного здоровья выступает насущной проблемой современного образования. В связи с этим Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования выделяется отдельное направление по формированию у младших школьников основ здорового образа жизни. Таким образом, здоровьесберегающая составляющая в современных условиях должна быть неотъемлемой частью основной образовательной программы образовательного учреждения (ФГОС, 2018).

Наиболее плавно взаимосвязь между здоровьем и образом жизни прослеживается в понятии «здоровый образ жизни». Здоровый образ жизни можно рассматривать как способ и организация физической, социальной и духовной жизнедеятельности людей, обеспечивающих их действенное развитие, работоспособность и активное долголетие (Гарбузов, 2005).

Младший школьный возраст наиболее благоприятный для формирования представлений о здоровом образе жизни. Дети должны знать, что только здоровый человек может жить полноценной жизнью и приносить максимальную пользу людям. У младших школьников воспитывается

ответственное отношение к своему здоровью, формируется умение понимать и принимать ценные для здоровья решения. Школа должна взять на себя первостепенную роль в формировании представлений о здоровом образе жизни обучающихся (Ковалько, 2014).

Формирование представлений о здоровом образе жизни в образовательных учреждениях должно проводиться комплексно на всех уроках и внеурочных занятиях. Однако особое внимание этой проблеме при обучении младших школьников учителю необходимо уделять именно при изучении предмета «Окружающий мир».

Наиболее полезным и эффективным средством формирования представлений о здоровом образе жизни у младших школьников мы считаем фольклор, так как в русских пословицах, поговорках, песнях, картинах и других произведениях фольклора отражается сила, красота и здоровье русского народа. Богатое разнообразие и изящество завораживают и восхищают маленьких читателей, а самое главное, вдохновляют на ведение здорового образа жизни.

Благодаря тщательному отбору фольклорного материала в соответствии с изучаемой темой, целью, задачами урока, организации специальных фольклорных занятий во внеурочной деятельности, включении в занятия разнообразных жанров фольклора, а также организации совместных занятий родителей, учителей и младших школьников можно достичь позитивных результатов в рамках формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни.

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ПРЕДМЕТА «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР» СРЕДСТВАМИ ФОЛЬКЛОРА**

### **2.1. Анализ опыта учителей по проблеме исследования**

В современных условиях модернизации российского образования основное внимание учителя в учебно-воспитательном процессе должно быть направлено на воспитание у обучающихся культуры поведения, усвоение ими этических норм, формирование ценностных отношений.

Однако, обращая внимание на слабое состояние здоровья детей, на первый план выходит проблема формирования представлений о здоровом образе жизни, так как на долю детей выпадает масса нагрузок, которые, в конце концов, приводят к отклонениям в нравственном, физическом и психическом здоровье подрастающего поколения.

Для успешного формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни многие учителя в ходе учебно-воспитательного процесса используют произведения различных жанров фольклора и считают их универсальным средством в обучении и воспитании младших школьников. Произведения устного народного творчества органично вплетаются в любые образовательные области педагогической работы с учащимися начальной школы. Фольклор в силу своих особенностей

выступает в качестве содержательной основы обучения и предполагает использование оптимальных методов и приемов, которые носят развивающий характер и влияют на все сферы развития ребёнка.

Учитель начальных классов Т.Н. Приходько отмечает, что формирование у младших школьников представлений о здоровом образе жизни при изучении предмета «Окружающий мир» средствами фольклора происходит в процессе совершенствования у детей элементарных норм и правил здорового образа жизни через малые фольклорные формы.

На уроке окружающего мира Т.Н. Приходько с обучающимися обязательно ставят и выполняют воспитательные цели и задачи. Такими могут быть: воспитание у ребят любви к природе, к окружающему миру вообще, любви к Родине, к родному селу, воспитывают нравственные ценности – милосердие и сострадание, любовь к ближнему. Значительно реже учитель с детьми ставит задачу воспитания любви к самому себе – чаще говорят о самоуважении и о том, что каждая личность должна быть, прежде всего, здорова как морально, так и физически.

Уроки окружающего мира, посвященные изучению тела человека и его здоровья, Т.Н. Приходько старается проводить, используя малые фольклорные формы. Такие уроки могут дать ребятам достаточно богатый материал для размышления о том, какой образ жизни надо вести.

Особый интерес у учеников начальной школы вызывает изучение пословиц и поговорок в начале учебного года.

Детям предлагается домашнее задание – найти пословицы и поговорки, связанные со здоровьем человека. К следующему уроку набирается достаточно много материала для работы. Зачитывая различные примеры, собранные из сборников, учитель и обучающиеся классифицируют их, в результате чего получают три группы пословиц.

Разделив класс на группы, учитель предлагает раскрыть прямой и переносный смысл пословицы или поговорки, проиллюстрировать одну из них рисунком, а также составить рассказ по одной из поговорок.

К первой группе Т.Н. Приходько предлагает относить пословицы и поговорки прямо говорящие о здоровье, например: «Береги платье снову, а здоровье – смолоду», «Береги честь смолоду, а здоровье – под старость», «Было бы здоровье – остальное будет», «В добром здоровье и хворать хорошо», «Всякое дело поправимо, если человек здоров».

Ко второй группе относятся пословицы и поговорки, пропагандирующие здоровый образ жизни, здоровое питание, например: «Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле», «Чистота – половина здоровья», «Спи камешком, вставай перышком», «Лук семь недугов лечит», «Худ обед, когда хлеба нет», «Курица по зернышку клюет, да сыта живет».

Третья группа включает в себя пословицы и поговорки, выступающие против вредных привычек, например: «Вино пить да табак курить – здоровье губить», «Кто не курит и не пьет, тот здоровье бережет», «Курить – здоровью вредить», «Много пить – добру не быть», «Муж пьет – полдома горит, жена пьет – вес дом горит», «Выпьешь на копейку, а наговоришь на рубль».

Работа в группах продолжается 20 минут. В конце урока просматривают иллюстрации, зачитывают полученные рассказы, обсуждают проблемы, поднятые в пословицах и поговорках.

По мнению Т.Н. Приходько, изучение пословиц и поговорок о здоровом образе жизни даёт понимание того, что в них может звучать призыв к действию или правила хорошего тона, поучительный смысл или оценка жизни. Любая из них может стать жизненным девизом, руководством к действию (Приходько, 2009).

Учитель начальных классов В.А. Рубцова для успешного формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни при изучении предмета «Окружающий мир» во внеурочной деятельности использует театрализованные и игровые формы образовательной деятельности на основе русских народных сказок и подвижных игр.

Занятия, в ходе которых реализуется театрализованная форма образовательной деятельности на основе русских народных сказок, отличаются эмоциональной насыщенностью и физической активностью. Здесь более образно представляется определенная сторона движения. Легко, бесшумно «спрыгивают птички с ветки»; вперевалячку, широко расставляя ноги, идет «неуклюжий косолапый медведь»; весело, задорно, высоко поднимая ноги, шагает «петушок - золотой гребешок».

В процессе выполнения таких движений дети стараются передать образ определённого персонажа, его внутреннее состояние. Например, в движении дети могут изобразить горе зайчика, когда хитрая лиса обманом выгоняет его из избушки (русская народная сказка «Заюшкина избушка»). В инсценировках и играх-драматизациях дети выполняют различные роли, подражая и копируя действия человека, изображая животных и птиц. Например, «Строим теремок для зверят», «Зайкины слезки», «Инсценировка русской народной сказки «Колобок».

В ходе реализации такой формы образовательной деятельности В.А. Рубцова использует игры и игровые упражнения с движениями, направленными на каждую часть тела. В своей работе она использует такие игры и игровые упражнения как «Змейка», «Горелки», «Зайцы в лесу» и т.д.

По мнению В.А. Рубцовой, игры – это наиболее естественная форма физических упражнений для детей, соответствующих их физическим, анатомическим и психологическим особенностям. Детские подвижные игры, взятые из сокровищницы народных игр, отвечают национальным особенностям, выполняют задачу национального воспитания (Рубцова, 2007).

Учитель начальных классов И.Н. Ткаченко в процессе формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни средствами фольклора предпочитает использовать метод проектов.

Работу над проектами учитель строит следующим образом:

- 1) выявляются проблемы со здоровьем, которые возникают у детей школьного возраста;

- 2) всем классом производится накопление пословиц, поговорок, русских народных песен, картин и других произведений фольклора, касающиеся здоровья;
- 3) каждый отдельный ребёнок выбирает подходящий своей теме фольклорный материал;
- 4) собранная информация фиксируется школьниками на рабочем листе, составленном педагогом для индивидуальной работы;
- 5) весь учебный год ученики работают над проблемой сохранения здоровья по теме своего проекта, собирают папки-портфолио, оформляют стенды по своим темам;
- 6) итог работы – уроки, которые целесообразно провести с использованием компьютерных презентаций.

Темы проектов могут быть следующие: «Восстановление и сохранение слуха», «Правильное питание», «О вредных привычках», «Опорно-двигательный аппарат человека» и др.

Учитель подчёркивает, что сама работа над проектом и уроки, которые затем по ним проводятся, возбуждают интерес младших школьников к исследовательской деятельности. Помимо глубокого изучения проблем сохранения и укрепления здоровья, дети проникаются духом народной культуры, что даёт двойную пользу (Ткаченко, 2011).

В школе, где работает учитель начальных классов Н.И. Мокрогузова, ведётся активная пропаганда здорового образа жизни. Учитель утверждает, что формы занятий по формированию у младших школьников представлений о здоровом образе жизни следует отбирать в зависимости от возрастной категории обучающихся:

- 1-2 класс – внедряются элементы групповой деятельности;
- 3 класс – отрабатывается умение детей работать в группах;
- 4 класс – производится обучение навыкам коллективной деятельности с выходом на защиту тематического проекта.

С самого 1 класса Н.И. Мокрогузова начинает приучать младших школьников к бережному отношению к своему здоровью: проводятся беседы, классные часы, факультативные занятия, викторины, игры, конкурсы, физкультминутки на тему здоровья и ведения здорового образа жизни, просматриваются видео-уроки, один раз в неделю младшие школьники посещают психолога. Занятия с ними проводятся в различных формах:

- беседы;
- творческие работы;
- сюжетно-ролевые игры;
- театрализованные представления;
- тренинги;
- праздники и КВН.

Большую часть работы стараются проводить на свежем воздухе, так как занятия физическими упражнениями на улице способствуют ускорению обмена веществ и улучшению работы всех внутренних органов и систем.

Важнейшим средством в процессе формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни Н.И. Мокрогузова считает фольклор. На каждом уроке по предмету «Окружающий мир» учитель старается выделить хотя бы 5 минут на знакомство и анализ пословицы или поговорки о здоровье и здоровом образе жизни.

На уроках окружающего мира при изучении тем, связанных со здоровьем и ведением здорового образа жизни Н.И. Мокрогузова применяет различные формы деятельности. В качестве открытия темы и цели урока предпочитает использовать небольшие сказки, народные песни, пословицы и поговорки, загадки, после которых задаёт вопрос: «Ребята, прослушав произведение, как вы думаете, о чем пойдёт речь на уроке?».

Учитель любит проводить беседы, заставляющие детей поразмышлять о том, почему раньше русский народ был здоровее, чем сейчас. Также

предлагает ребятам рассмотреть картину и найти в ней элементы ведения здорового образа жизни или же, наоборот, нарушение его.

Занятия во внеурочное время Н.И. Мокрогузова предпочитает проводить на свежем воздухе в форме русских народных подвижных игр и забав: «Гори ясно», «Ворон», «Теремок», «Чурилки» и др. (Мокрогузова, 2010).

Таким образом, анализируя опыт учителей, можно сделать вывод, что формирование у младших школьников представлений о здоровом образе жизни при изучении предмета «Окружающий мир» средствами фольклора активизируется при использовании таких видов деятельности как: поиск, классификация и анализ пословиц и поговорок, связанных со здоровьем; театрализованные и игровые формы образовательной деятельности; метод проектов; включение фольклорных произведений в материал предмета «Окружающий мир»; организация русских народных подвижных игр.

## **2.2. Диагностика уровня сформированности у младших школьников представлений о здоровом образе жизни**

Экспериментальная работа проходила на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения «Новоалександровская СОШ» Ровеньского района Белгородской области в два этапа: констатирующий и формирующий. В эксперименте принимали участие обучающиеся 2 класса в составе 25 человек.

На констатирующем этапе определяли уровень сформированности у младших школьников представлений о здоровом образе жизни.

Задачи констатирующего этапа:

1. Определить критерии сформированности у младших школьников представлений о здоровом образе жизни.

2. Подобрать диагностические методики, которые позволяют изучить выделенные критерии.

3. Провести диагностику уровня сформированности у младших школьников представлений о здоровом образе жизни.

4. Проанализировать полученные результаты.

С учётом того, что формирование представлений о здоровом образе жизни затрагивает различные стороны развития личности младшего школьника и на основе изученных публикаций по проблеме исследования, мы выделили следующие критерии сформированности представлений младших школьников о здоровом образе жизни: когнитивный, мотивационно-потребностный, ценностный.

На основе представленных критериев были выделены 3 уровня сформированности представлений младших школьников о здоровом образе жизни.

Когнитивный критерий включает в себя наличие определённых знаний относительно здорового образа жизни, понимание различных сторон знаний о здоровье. Кроме того, данный критерий позволяет оценить уровень сформированности знаний в области гигиенических требований и норм, основ правильного питания, режима труда и отдыха, двигательной активности и других составляющих здорового образа жизни. Уровень сформированности данного критерия определяется с помощью методики «Знания о здоровье» Ю.В. Вивич (Приложение 1).

– высокий уровень (15-18 баллов) – необходимый объём и глубина представлений о здоровье и здоровом образе жизни. Суждения о принципах и сущности здоровьесбережения точны и приведены в систему.

– средний уровень (10-14 баллов) – хорошая ориентировка в вопросах здравосозидания. Знания достаточно полные, осознанные и систематизированные.

– низкий уровень (0-9 баллов) – знания о здоровье и здоровом образе жизни фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные. Система знаний отсутствует.

Анализ полученных результатов показал, что высокий уровень сформированности когнитивного критерия выявлен у 16% испытуемых, средний – у 48%, низкий – у 36% (Приложение 2).

Мотивационно-потребностный критерий предполагает наличие желания у ребёнка вести здоровый образ жизни, интереса к своему здоровью. Для диагностики данного критерия с детьми была проведена методика «Закончи предложения» Е.А. Терпугова (Приложение 3). Данная методика позволяет оценить, насколько велики интерес и желание ребёнка вести здоровый образ жизни. В зависимости от того, насколько правильно, эмоционально и активно отвечает ребёнок, оценивается его мотивация:

– высокий уровень: дети активно включаются в беседу, отвечают осмысленными предложениями, уверенно владеют общими знаниями, с интересом принимают участие в игре. Дети отличаются устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

– средний уровень: школьники отчасти понимают важность ведения здорового образа жизни. Дети затрудняются отвечать, дают адекватные ответы лишь на некоторые вопросы. Часть ответов сопровождается детскими неисчерпывающими комментариями. Дети имеют неустойчивую мотивацию к здоровому образу жизни.

– низкий уровень: активность детей инициирует педагог, поддерживая их интерес к разговору. У детей слабо развита мотивация к здоровому образу жизни, их не интересует, для чего нужно вести здоровый образ жизни.

Анализируя результаты, полученные после проведения методики на выявление уровня мотивации младших школьников к здоровому образу жизни, можно констатировать, что обучающихся с высоким уровнем

сформированности мотивационно-потребностного критерия выявлено 12%. К среднему уровню было отнесено 44%. Низкий уровень мотивации был выявлен также у 44% испытуемых (Приложение 4).

Ценностный критерий отражает понимание ребёнком многосторонней ценности здоровья и здорового образа жизни, проявление эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью; предполагает активное отношение детей к своему здоровью, здоровому образу жизни, желание помогать себе и другим людям в его соблюдении. Для определения уровня сформированности данного критерия младшие школьники прошли анкету «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» М.В. Гребнева (Приложение 5).

Ответы детей оценивались по десятибалльной шкале. При подсчёте количества баллов дети были разделены на три уровня в зависимости от того, насколько младшие школьники владеют знаниями в области здоровья и ведения здорового образа жизни:

- высокий уровень осведомлённости о требованиях здорового образа жизни – 30-40 баллов;
- средний уровень осведомлённости – 24-29 баллов;
- низкий уровень осведомлённости – менее 24 баллов;

Анализируя результаты, полученные после проведения анкеты, можно констатировать что высокий уровень сформированности ценностного критерия был выявлен у 20%, средний – у 40%, низкий – у 36% (Приложение б).

Далее мы обобщили результаты по трём критериям. Для этого высокий результат по одному критерию был условно принят за 3 балла, средний – за 2 и низкий – за 1 балл.

Высокий уровень (7-9 баллов): ребёнок имеет некоторые правильные представления о здоровом образе жизни как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о здоровье как о состоянии физического и психического благополучия организма; о факторах

вреда и пользы для здоровья; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых; способен выявить направленную на формирование здорового образа жизни сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности. Ребёнок активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях; его представления о здоровом образе жизни носят целостный характер.

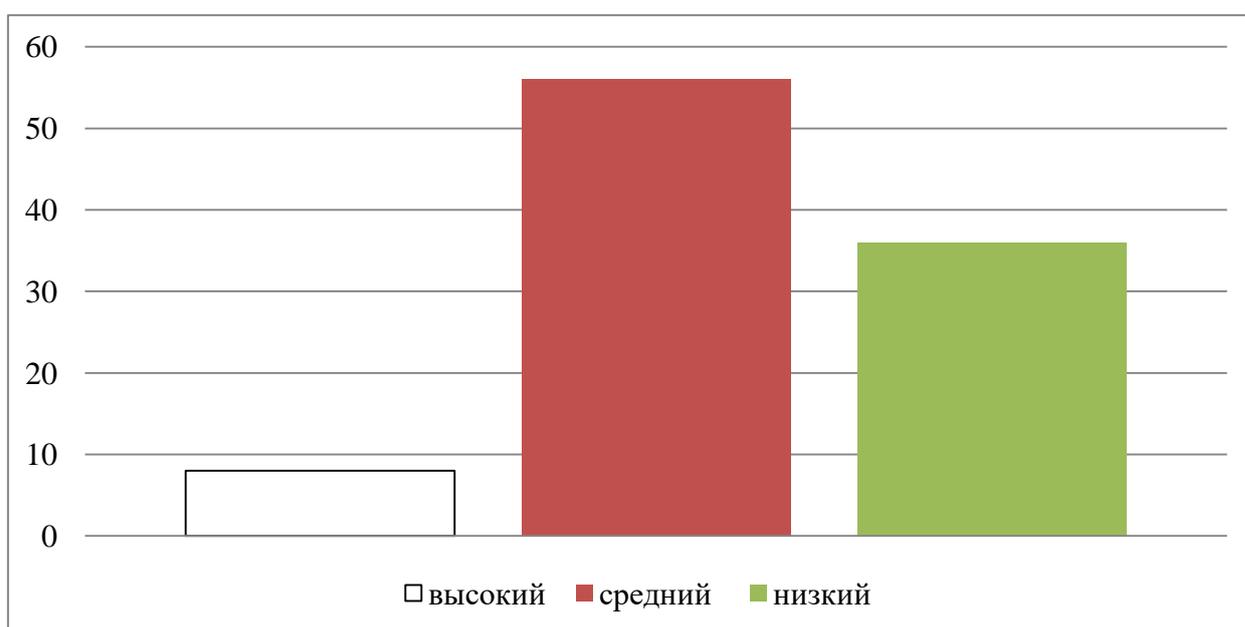
Средний уровень (5-6 баллов): ребёнок имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет; некоторые представления о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья; он способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Способен выявить направленную на формирование здорового образа жизни сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы.

Низкий уровень (3-4 балла): ребёнок имеет представления о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет, затрудняется объяснить значение для здоровья знакомых ему видов деятельности. 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. Не осознаёт зависимость здоровья от окружающей среды; способен выявлять направленную на формирование здорового образа жизни сущность некоторых видов деятельности, предметов, окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально-

стимулирующая помощь взрослого, наводящие вопросы и житейские примеры. У ребёнка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и здоровом образе жизни.

Уровень сформированности у младших школьников представлений о здоровом образе жизни на констатирующем этапе эксперимента представлен на рисунке 2.1.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что высокий уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни был



выявлен у 8% младших школьников, средний уровень – у 56% и низкий – у 36% (Приложение 7).

Рис. 2.1. Уровень сформированности у младших школьников представлений о здоровом образе жизни на констатирующем этапе эксперимента

Таким образом, полученные результаты констатирующего этапа эксперимента выявили недостаточный уровень сформированности у младших школьников представлений о здоровом образе жизни. Всё это позволяет сделать вывод о необходимости проведения работы по формированию у младших школьников представлений о здоровом образе жизни.

### **2.3. Содержание работы по формированию у младших школьников представлений о здоровом образе жизни при изучении предмета «Окружающий мир» средствами фольклора**

Полученные нами результаты сформированности у младших школьников представлений о здоровом образе жизни на начальном этапе оказались недостаточными, что побудило нас создать условия для его повышения.

Нами были выявлены следующие педагогические условия, направленные на формирование у младших школьников представлений о здоровом образе жизни при изучении предмета «Окружающий мир» средствами фольклора:

1. Отбор фольклорного материала в соответствии с содержанием изучаемой темы, целью и задачами урока.

2. Включение в занятия разнообразных жанров фольклора.

Данные условия, на наш взгляд, являются необходимыми для формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни при изучении предмета «Окружающий мир» средствами фольклора, так как способствуют наиболее полному осознанию ценности здоровья, формируют устойчивую мотивацию ведения здорового образа жизни, расширяют знания о традициях русского народа.

Для повышения уровня сформированности у младших школьников представлений о здоровом образе жизни средствами фольклора мы разработали и провели 2 урока по предмету «Окружающий мир» («Поговорим о здоровье» «Режим дня») и 2 внеурочных занятия («Огонёк здоровья», «ЗОЖ и его составляющие»).

На уроке по теме «Поговорим о здоровье» для формирования у обучающихся представлений о здоровье использовался эпический жанр фольклора. Детям предлагалось прочитать пословицы и ответить на вопрос: «Какие из этих пословиц относятся к теме урока?»:

- «Здоровье за деньги не купишь».
- «Береги честь смолоду, а здоровье под старость».
- «Без труда не вытащить и рыбки из пруда».
- «Здоров будешь – все добудешь».
- «Живу, как живётся, а не как люди хотят».

В ходе выполнения следующего задания необходимо было прослушать отрывки из былин о русских богатырях Илье Муромце и Алёше Поповиче, после чего ответить на такие вопросы: «Как можно охарактеризовать русских богатырей?», «Можно ли сказать, что богатыри обладали крепким здоровьем?».

Далее организовалась работа с рубрикой «Картинная галерея». Детям была представлена репродукция картины В.М. Васнецова «Богатыри» и проведена беседа, в ходе которой обучающиеся пришли к выводу, что русские богатыри обладали невиданной силой, мощью, здоровьем и хорошим состоянием духа:

- Как вы думаете, какими качествами обладают богатыри?
- Можно ли сказать, что богатыри имеют крепкое здоровье?
- Почему?

Для знакомства с правилами, помогающими сохранить крепкое здоровье, использовался такой лирический жанр как частушки. На предыдущем уроке обучающимся было дано задание подобрать частушки о сохранении здоровья. Перед исполнением произведений народного творчества была проведена небольшая беседа:

- А как вы считаете, можно ли стать хоть немного похожими на богатырей?
- Открою вам секрет. Можно. Ваши одноклассники сейчас вам расскажут как:

«Чтоб здоровыми нам быть  
В меру кушать надо, пить.

В баню с веником, в парную  
Регулярно нам ходить».

«Время также понапрасну Спорт любить и очень часто  
Вам не следует терять Стадион вам посещать».

Далее детям предлагалось прочить и объяснить значение следующих пословиц:

- «Кто много ходит, тот долго живёт».
- «Всякому нужен и обед и ужин».
- «Чистота – половина здоровья».
- «Кто рано встаёт, тому бог подаёт».

Организовать работу по знакомству с причинами некоторых болезней детям помогло следующее задание:

Задание: Прочитайте следующие пословицы и определите, что способствует плохому самочувствию человека?

- «Где душно, там и недужно».
- «Где гнев, там и вред».
- «В грязи жить – чахотку нажить».
- «В вине больше погибают, чем в море утопают».

Осуществить закрепление изученного материала на данном уроке помогло следующее задание:

Задание: Из предложенных пословиц, выберите те, при выполнении которых можно стать здоровым человеком:

- «Двигайся больше – проживешь дольше».
- «В доме, где свежий воздух и солнечный свет, врач не надобен».
- «Больному человеку и мед горек».
- «Держи голову в холоде, живот – в голоде, а ноги – в тепле».
- «Дурной характер – без боли болезнь» (Приложение 8).

На уроке по теме «Режим дня» с целью формирования знаний обучающихся о режиме дня на этапе самоопределения к деятельности детям предлагалось такое произведение эпического жанра фольклора как сказка «О короле и здоровье», после которой была проведена проблемная беседа:

– Как вы думаете, что выбрал король: богатство, развлечения или здоровье? Почему?

– А что выбрали бы вы ребята?

– Король был богат, а мы нет. Так, может, нам нужно выбрать первую дорогу – к богатству?

– Считаете ли вы себя здоровыми?

– Все ли люди одинаково здоровы?

– Почему? От чего это зависит?

Подвести к определению темы урока помогла пословица:

Задание: Продолжите пословицу: «Кто рано встаёт... (тому бог подаёт)».

Воспитанию интереса к ведению здорового образа жизни в ходе первичного усвоения новых знаний способствовало такое произведение лирического жанра фольклора как потешка:

Задание: Определите, к какому режимному моменту относится следующая потешка:

«Волшебная водичка	Дождичек из лейки
На розовое личико,	На лобик и на шейку.
Ручеек из сказки	Ливень с теплой тучки
На носик и на глазки,	На маленькие ручки.
Брызги из кадушки	Вот какой чистюля!
На щечки и на ушки,	Целуй меня, мамуля!»

Для первичной проверки понимания того, что такое режим дня детям предлагались загадки о режимных моментах:

– «Стать здоровым ты решил, значит, соблюдай (режим)».

– «Утром в семь звенит настырно наш веселый друг (будильник)».

– «На зарядку встала вся наша дружная (семья)».

– «После душа и зарядки ждет меня горячий (завтрак)».

– «Всегда я мою руки с мылом, не надо звать к нам (Мойдодыра)».

Для первичного закрепления изученного материала заранее подготовленными обучающимися был представлен такой драматический жанр фольклора как кукольный театр. Два ученика разыгрывали сценку в ролях учительницы и Петрушки, который не соблюдал режим дня. После представления дети составили в парах загадки о режиме дня (Приложение 9).

На внеурочном занятии по теме «Огонёк здоровья» для воспитания бережного отношения к собственному здоровью командам предлагалось следующее задание:

Задание: Соберите разрезанные пословицы и объясните их смысл:

- «Болен – лечись, а здоров – берегись».
- «Свою болячку чужим здоровьем не лечат».
- «Тяжело болеть – тяжело и над больным сидеть».
- «Болячка мала, да болезнь – велика».
- «Доброе слово лечит, а злое калечит».
- «Кто не болел, тот здоровью цены не знает».

Для формирования первоначальных представлений о мероприятиях по сохранению здоровья было проведено задание «Загадки», после чего проводилась беседа, в ходе которой обучающиеся уточнили значение слова «гигиена»:

- Ребята, как одним словом можно назвать эти предметы?
- А что такое гигиена? Давайте найдем в словаре.

Далее командам необходимо было заранее подготовить сценки на тему «Легенды, сказки о здоровье». В то время пока одна команда показывала сценку, сидящие внимательно смотрели представление и готовили свои вопросы. Далее обучающиеся сделали соответствующие выводы и записали их в книги Здоровья. Команды подготовили сценки «Легенда о Богах и здоровье человека», «Сказка про умное Здоровье».

Для усвоения важности сохранения здоровья и его укрепления с детских лет проводился конкурс «Музыкальная пауза». Перед внеурочным

занятием «Огонёк здоровья» нескольким обучающимся было дано задание подготовить частушки о составляющих здорового образа жизни. На занятии в ходе проведения «Музыкальной паузы» команды прослушали представленные детьми произведения, после чего еще раз повторили правила ведения здорового образа жизни. (Приложение 10).

На внеурочном занятии по теме «ЗОЖ и его составляющие» открытие темы сопровождалось таким эпическим жанром фольклора как притча, после которой была проведена беседа, в ходе которой младшие школьники пришли к выводу, что тема занятия связана со здоровьем:

- В наших руках, ребята наше здоровье.
- Предположите, как будет звучать тема урока?
- Что мы сегодня будем повторять? Изучать?
- Давайте прочитаем цель нашего занятия, чему мы должны

сегодня научиться? (Я здоровье сберегу, сам себе я помогу).

Подвести к знакомству обучающихся с режимом дня позволила загадка:

«Стать здоровым ты решил –  
Значит, соблюдай ... (режим)».

Для знакомства с такой составляющей здорового образа жизни как физическая активность детям была прочитана сказка, в которой говорилось о пользе спорта и физической активности. После этого была проведена беседа, позволившая детям сделать вывод: «Для того, чтобы быть здоровым, бодрым и сильным нужны физические упражнения».

Знакомство с правильным питанием было представлено в форме частушек в исполнении нескольких заранее подготовленных обучающихся:

«Чтобы вырасти здоровым, Витаминов надо, Молоко коровье пить, Кушать всем бананы!»	«Чаще пей томатный сок- Станешь строен и высок! С газировкою любой Заболит животик твой!».
---	---

Для знакомства с личной гигиеной нами использовался эпический жанр фольклора. Обучающиеся прослушали легенду «О происхождении Гигиены», после чего им были заданы следующие вопросы:

- О чем говорится в этой легенде?
- Какую составляющую выявим?
- Почему так важно вести личную гигиену?

Закрепить полученные представления о здоровом образе жизни и его составляющих позволили стихотворения небылицы (Приложение 11):

Задание: Прослушайте стихотворения-небылицы и подумайте, всё ли в них верно. Если нет, то – что именно:

«Главное – забудь про отдых, Отдых – наш заклятый враг. И не чисти утром зубы, Ничего, сойдёт и так».	«Яблоко возьми украдкой, Но не мой, а съешь скорей! За столом сидеть не сладко, В туалете веселей!».
--	---

Таким образом, представления о здоровом образе жизни при изучении предмета «Окружающий мир» средствами фольклора могут формироваться при включении разнообразных жанров фольклора и отбора фольклорного материала в соответствии с содержанием изучаемой темы, целью и задачами урока. При проведении уроков и внеурочных занятий мы заметили, что младшим школьникам интересны вышеизложенные задания, они активно включаются в деятельность по отгадыванию загадок, объяснению пословиц, беседам по сказкам и былинам. Обучающимся особенно запомнился кукольный театр Петрушки. Младшие школьники стали лучше осознавать такие понятия как «здоровье», «здоровый образ жизни» и «составляющие здорового образа жизни». Более того, у детей сформировалось ценностное отношение к здоровью и ведению здорового образа жизни. Мы можем сделать вывод, что гипотеза подтверждена, а исследование дало положительный результат.

## **Выводы по второй главе**

Проанализировав опыт учителей по интересующей нас проблеме, мы выяснили, что на формирование у младших школьников представлений о здоровом образе жизни при изучении предмета «Окружающий мир» средствами фольклора направлены такие виды деятельности как: поиск, классификация и анализ пословиц и поговорок, связанных со здоровьем; театрализованные и игровые формы образовательной деятельности; метод проектов; включение фольклорных произведений в материал предмета «Окружающий мир»; организация русских народных подвижных игр.

Мы провели экспериментальную работу в МБОУ «Новоалександровская СОШ» Ровеньского района Белгородской области. В исследовании принимали обучающиеся 2 класса в составе 25 человек.

В ходе исследования мы выявили необходимые критерии сформированности у младших школьников представлений о здоровом образе жизни: когнитивный, мотивационно-потребностный, ценностный. На основе критериев нами были выделены три уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни: высокий, средний, низкий.

Экспериментальная работа состояла из двух этапов: констатирующего и формирующего.

Результаты констатирующего этапа эксперимента позволяют нам утверждать о преобладании у младших школьников среднего уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни. Так, мы выяснили, что 8% младших школьников демонстрируют высокий уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни, у 56% отмечается средний уровень и 36% детей имеют низкий уровень. Такой уровень является недостаточным, поэтому потребовалось создание условий для его повышения.

Мы разработали и провели уроки и внеурочные занятия, направленные на формирование у младших школьников представлений о здоровом образе жизни при изучении предмета «Окружающий мир» средствами фольклора.

При проведении уроков и внеурочных занятий мы заметили, что младшим школьникам интересны вышеизложенные задания, они активно включаются в деятельность по объяснению пословиц, беседам по сказкам и былинам, особенно запомнился кукольный театр Петрушки. Младшие школьники усвоили понятия «здоровье», «ЗОЖ» и «составляющие ЗОЖ». У детей сформировалось ценностное отношение к здоровью и ведению здорового образа жизни. Мы можем сделать вывод, что гипотеза подтверждена, а исследование дало положительный результат.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Анализ психолого-педагогической литературы позволил убедиться в актуальности рассматриваемой темы, поскольку формирование представлений о здоровом образе жизни у школьников на сегодняшний момент считается одной из приоритетных задач образования.

В ходе исследования были решены теоретические и практические задачи.

На основе изучения психолого-педагогической литературы мы сделали вывод, что здоровый образ жизни – это способ и организация 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. В процессе формирования представлений о здоровом образе жизни главная задача учителя – помочь осознать важность здоровья как необходимого условия работоспособности в любом виде деятельности.

При этом формирование представлений о здоровом образе жизни целесообразно начинать уже в младшем школьном возрасте, так как потери здоровья на младшей ступени обучения практически невозможны, их чрезвычайно трудно компенсировать в дальнейшем. Заложенные на младшей ступени обучения знания о здоровье закрепляются у человека на уровне

подсознания на всю жизнь, умения и навыки здорового образа жизни, приобретенные в раннем возрасте, превращаются в привычку и становятся основой его жизнедеятельности. У младших школьников воспитывается ответственное отношение к своему здоровью, формируется умение понимать и принимать ценные для здоровья решения. Школа должна взять на себя первостепенную роль в этом вопросе.

Формированию представлений о здоровом образе жизни во многом помогают произведения фольклора. Русский народ с незапамятных времён отличался крепким здоровьем, силой и красотой. Этот факт находит отражение в русских пословицах, поговорках, песнях, картинах и других произведениях фольклора. Богатое разнообразие и изящество завораживают и восхищают маленьких читателей, а самое главное, вдохновляют на ведение здорового образа жизни. Именно поэтому формирование у младших школьников представлений о здоровом образе жизни будет успешным благодаря включению фольклорного материала в изучение предмета «Окружающий мир».

В результате использования средств фольклора в формировании представлений о здоровом образе жизни при изучении предмета «Окружающий мир» младшими школьниками наиболее полно осознаётся ценность здоровья, формируется устойчивая мотивация ведения здорового образа жизни, расширяются знания о традициях русского народа, обеспечивающих восстановление, сохранение и укрепление здоровья, а также развиваются познавательная активность и творческие способности.

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Новоалександровская средняя общеобразовательная школа» Ровеньского района Белгородской области. В исследовании принимали участие 25 обучающихся 2 класса.

Цель констатирующего этапа – определить уровень сформированности у младших школьников представлений о здоровом образе жизни.

В ходе исследования мы выявили необходимые критерии сформированности у младших школьников представлений о здоровом образе жизни: когнитивный, мотивационно-потребностный, ценностный. На основе критериев нами были выделены три уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни: высокий, средний, низкий.

Для изучения когнитивного критерия была использована методика «Знания о здоровье» Ю.В. Вивич. Исследование мотивационно-потребностного критерия осуществлялось с помощью методики «Закончи предложения» Е.А. Терпугова. Изучение ценностного критерия – с помощью анкеты «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» М.В. Гребнева.

Результаты исследования показали, что 8% младших школьников показали высокий уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни, у 56% отмечался средний уровень и 36% детей имели низкий уровень.

Нами были выявлены следующие педагогические условия, направленные на формирование у младших школьников представлений о здоровом образе жизни при изучении предмета «Окружающий мир» средствами фольклора:

1. Отбор фольклорного материала в соответствии с содержанием изучаемой темы, целью и задачами урока.

2. Включение в занятия разнообразных жанров фольклора.

Данные педагогические условия были использованы при разработке и проведении уроков.

При проведении уроков и внеурочных занятий мы заметили, что младшим школьникам интересны вышеизложенные задания, они активно включаются в деятельность по отгадыванию загадок, объяснению пословиц, беседам по сказкам и былинам. Обучающимся особенно запомнился кукольный театр Петрушки. Младшие школьники стали лучше осознавать такие понятия как «здоровье», «здоровый образ жизни» и «составляющие

здорового образа жизни». Более того, у детей сформировалось ценностное отношение к здоровью и ведению здорового образа жизни. Мы можем сделать вывод, что гипотеза подтверждена, а исследование дало положительный результат. Таким образом, наша гипотеза подтверждена и выбранные нами педагогические условия соответствуют поставленной цели.

Наше исследование не претендует на окончательное и исчерпывающее решение проблемы формирования познавательных универсальных учебных действий младших школьников и может быть продолжено.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Агаджанян Н.А. Экология человека: здоровье и концепция выживания / Н.А. Агаджанян. – М.: Изд-во РУДН, 2008. – 270 с.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – 2-е изд. – М.: Молодая гвардия, 2009. – 391 с.
3. Аникин В.П. Русские народные пословицы, поговорки, загадки и детский фольклор / В.П. Аникин. – М.: Высшая школа, 2008. – 254 с.
4. Апанасенко Г.А. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики / Г.А. Апанасенко. – СПб.: Изд-во «Питер», 2003. – 212 с.
5. Базарный В.Ф. Программа экспресс-диагностики динамики психосенсорного, функционального и физического развития учащихся / В.Ф. Базарный. – Сергиев-Посад.: Загорская типография, 2005. – 270 с.
6. Билич Г.Л. Валеология в педагогическом пространстве / Г.Л. Билич, Л.В. Назарова. – СПб.: Изд-во «Питер», 2013. – 152 с.
7. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 212 с.
8. Вайнер Э.Н. Валеология. Учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – М.: Просвещение, 2010. – 190 с.
9. Василенко В.А. Детский фольклор / В.А. Василенко. – М.: Высшая школа, 2009. – 198 с.

10. Васильцов З.П. Мудрые заповеди народной педагогики / З.П. Васильцов. – М.: Дрофа, 2009. – 189 с.
11. Виленский М.Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / М.Я. Виленский. – М.: Изд. центр «Академия», 2004. – 134 с.
12. Виноградов Г.С. Детский фольклор. Из истории русской фольклористики / Г.С. Виноградов. – СПб.: Изд-во «Питер», 2010. – 188 с.
13. Волков Г.Н. Этнопедагогика: учебник для студентов средних и высших педагогических учебных заведений / Г.Н. Волков. – М.: Академия, 2000. – 168 с.
14. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья / В.И. Воробьев. – М.: Физкультура и труд, 2011. – 275 с.
15. Гальперин П.Я. Актуальные проблемы возрастной психологии / П.Я. Гальперин. – М.: Просвещение, 2012. – 240 с.
16. Гарбузов В.И. Человек - жизнь - здоровье // Древние и новые каноны медицины / В.И. Гарбузов. – СПб.: Изд-во «Питер», 2005. – 369 с.
17. Генералова Н.Л. Русские народные потешки в жизни малышей / Н.Л. Генералова. – М.: Просвещение, 2006. – 309 с.
18. Горцев Г.Л. Основы здорового образа жизни / Г.Л. Горцев, Л.Т. Тимофеев. – М.: Вече, 2001. – 61 с.
19. Громбах С.И. Учитель и здоровье школьника / С.И. Громбах. – М.: Академия, 2012. – 371 с.
20. Даль В.И. Пословицы русского народа / В.И. Даль. – М.: Художественная литература, 2009. – 985 с.
21. Зверев М.В. О понятии «дидактические условия» / М.В. Зверев // Новые исследования в педагогических науках. – М.: Педагогика, 2012. – №1 – 290 с.
22. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2014. – 296 с.

23. Кураев Г.А. Валеологическая система сохранения здоровья населения России / Г.А. Кураев, С.К. Сергеев, Ю.В. Шленов. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2010. – 235 с.
24. Лисицын Ю.П. Слово о здоровье / Ю.П. Лисицын. – М.: Просвещение, 2006. – 192 с.
25. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю.П. Лисицын, И.В. Полунина. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 2004. – 245 с.
26. Лукина Л.И. Путь к здоровью ребенка лежит через семью / Л.И. Лукина // Начальная школа. – 2005. – №7. – С. 50-57.
27. Маханева М.Н. Новые подходы к организации физического воспитания детей / М.Н. Маханева. – М.: Академия, 2003. – 340 с.
28. Мельников М.Н. Детский фольклор и проблемы народной педагогики / М.Н. Мельников. – М.: Новосибирск: СО РАМН, 2005. – 243 с.
29. Мельников М.Н. Русский детский фольклор: учебное пособие для студентов / М.Н. Мельников. – М.: Просвещение, 2007. – 240 с.
30. Мокрогузова Н.И. Работа с фольклорным материалом в процессе формирования ЗОЖ у младших школьников / Н.И. Мокрогузова // Начальная школа. – 2010. – №3. – С. 110-115.
31. Мурашёва С.В. Формирование здорового образа жизни средствами народной педагогики: монография / С.В. Мурашёва. – Орёл: ФГБОУ ВПО «ОГУ», 2012. – 151 с.
32. Недорезова М.Г. Жанры фольклора / М.Г. Недорезова. – М.: Просвещение, 2015. – 240 с.
33. Оглоблин К.А. Основы здоровья. Учебное пособие / К.А. Оглоблин. – М.: Школа-Пресс, 2012. – 152 с.
34. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова // Российская АН.; Российский фонд культуры; – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АЗЪ, 1994. – 928 с.

35. Петровский Б.В. Популярная медицинская энциклопедия / Б.В. Петровский. – М.: Школа-Пресс, 2012. – 512 с.
36. Полная хрестоматия по литературе. 5-7 классы. // Сост. И.А. Сивохина. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2002. – 511 с.
37. Понедельник С.В. Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования / С. В. Понедельник // Современная семья: проблемы и перспективы. – 2014. – №2. – С. 132-133.
38. Попов С.В. Валеология в школе и дома. О физическом благополучии школьников / С.В. Попов. – СПб.: Изд-во «Питер», 2007. – 276 с.
39. Попов С.В. Здоровье младшего школьника / С.В. Попов. – М.: Изд. центр «Академия», 2011. – 310 с.
40. Приходько Т.Н. Обсуждаем проблему формирования ЗОЖ средствами фольклора в начальной школе / Т.Н. Приходько // Начальная школа. – 2009. – №8. – С. 86-91.
41. Путилов Б.Н. Фольклор и этнография: проблемы реконструкции фактов традиционной культуры. Сборник научных трудов / Б.Н. Путилов. – М.: Просвещение, 2012. – 170 с.
42. Рубцова В.А. Использование театрализованных и игровых форм на основе фольклора при обучении младших школьников с целью формирования здорового образа жизни / В.А. Рубцова // Начальная школа. – 2007. – №2. – С. 90-95.
43. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н.К. Смирнов. – М.: АПКПРО, 2002. – 150 с.
44. Сухомлинский С.А. Большая советская энциклопедия / С.А. Сухомлинский. – М.: Советская энциклопедия, 1969. – 580 с.
45. Ткаченко И.Н. Методические рекомендации по формированию у детей мотивации к ведению здорового образа жизни / И.Н. Ткаченко // Начальная школа. – 2011. – №10. – С. 92-97.

46. Ушакова О.Д. Пословицы, поговорки и крылатые выражения: Словарик школьника / О.Д. Ушакова. – М.: Санкт-Петербург: Литература, 2007. – 96 с.
47. Фантанов В.П. Особенности ведения здорового образа жизни / В.П. Фантанов. – СПб.: Изд-во «Питер», 2010. – 239 с.
48. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации – 6-е изд., переработанное. – М.: Просвещение, 2018. – 53 с.
49. Чумаков Б.Н. Валеология. Избранные лекции / Б.Н. Чумаков. – М.: Просвещение, 2012. – 170 с.
50. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья. Методологические аспекты / А.Г. Щедрина. – Новосибирск: СО РАМН, 2003. – 480 с.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1****Диагностика уровня сформированности представлений младших школьников о здоровом образе жизни****Методика «Знания о здоровье» (Ю.В. Вивич)**

**Цель:** изучить уровень информированности младших школьников о здоровье и ЗОЖ.

**Организация:** учащимся предлагается ответить на Вопросы анкеты, отметив знаком «+» те варианты ответов, которые, по их мнению, являются наиболее точными (один, несколько или все).

1. Что такое здоровье?
  - а) отсутствие болезней;
  - б) способность работать долгое время без усталости;
  - в) стремление быть лучше всех;
  - г) хорошее настроение;
2. Почему важно соблюдать режим дня?
  - а) чтобы все успевать;
  - б) чтобы быть здоровым;
  - в) чтобы меньше уставать;
  - г) чтобы не ругали родители;
3. Какие из перечисленных правил являются правилами личной гигиены?
  - а) мыть руки, вернувшись с улицы, после посещения туалета, перед едой;
  - б) чистить зубы два раза в день;
  - в) своевременно подстригать ногти;
  - г) следить за порядком в доме;
4. Для чего нужно закаляться?
  - а) чтобы укрепить здоровье;

- б) чтобы все завидовали;
  - в) чтобы не бояться холода и жары;
  - г) чтобы тренировать силу воли;
5. Что значит «питаться правильно»?
- а) есть все, что нравится;
  - б) есть в одно и то же время;
  - в) есть не менее 4 раз в день;
  - г) есть полезную для здоровья пищу;
6. Почему нужно больше двигаться?
- а) чтобы быть выносливым, ловким;
  - б) чтобы быть быстрее всех;
  - в) чтобы хорошо себя чувствовать;
  - г) чтобы не болеть;

**Обработка данных:** за выбор правильного варианта ответа на Вопрос (кроме вариантов 1в, 2г, 3г, 4б, 5а, 6б) учащиеся получают 1 балл. Сумма набранных баллов характеризует уровень знаний о ЗОЖ.

0-9 балла – низкий уровень. Знания о здоровье и здоровом образе жизни фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные. Система знаний отсутствует.

10-14 баллов – приемлемый уровень. Хорошая ориентировка в Вопросах сферы здраво - созидания. Знания достаточно полные, осознанные и систематизированные.

15-18 баллов – высокий уровень. Необходимый объем и глубина знаний и представлений о ЗОЖ и здоровье. Суждения о принципах и сущности здоровье - сбережения точны и приведены в систему.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни младших школьников по когнитивному критерию

№	Имя	Баллы, набранные по задаваемым вопросам						Сумма баллов	Уровни
		№ вопроса							
		№1	№2	№3	№4	№5	№6		
1	Елена	2	2	1	1	1	3	10	С
2	Сергей	2	3	3	3	1	3	15	В
3	Карина	1	3	2	1	3	3	13	С
4	Марина	1	1	2	1	2	1	8	Н
5	Анна	2	2	2	1	3	1	11	С
6	Данил	1	2	3	2	3	3	14	С
7	Ольга	2	3	1	1	3	2	12	С
8	Кристина	1	1	1	1	2	3	9	Н
9	Денис	2	2	1	3	3	2	13	С
10	Дмитрий	1	3	3	3	2	3	15	В
11	Софья	1	1	1	3	1	3	10	С
12	Полина	2	2	1	3	2	2	12	С
13	Анастасия	2	2	1	1	2	1	9	Н
14	Юлия	1	3	2	1	3	3	13	С
15	Екатерина	1	2	1	1	3	1	9	Н
16	Никита	1	3	2	1	3	3	13	С
17	Елизавета	1	1	2	1	2	1	8	Н
18	Олег	2	3	3	3	3	3	17	В
19	Оксана	1	1	1	2	2	1	8	Н
20	Мария	2	2	2	3	3	3	15	В
21	Леонид	2	2	1	3	3	2	13	С
22	Александр	2	2	1	1	2	1	9	Н
23	Евгений	1	1	1	2	2	1	8	Н
24	Илья	1	2	2	1	3	2	10	С
25	Алина	1	1	2	2	2	1	9	Н

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3****Диагностика уровня сформированности представлений младших школьников  
о здоровом образе жизни****Методика «Закончи предложения» (Е.А. Терпугов)**

**Цель:** изучить уровень мотивации младших школьников к ведению здорового образа жизни.

**Организация:** учитель читает вслух всему классу начало предложения, задача детей – закончить предложение.

- Моё здоровье – это...
- Иногда я болею, потому что...
- Когда я думаю о своём 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, то я...

**Обработка данных:**

**Низкий уровень.** Активность детей инициирует педагог, поддерживая их интерес к разговору. 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.

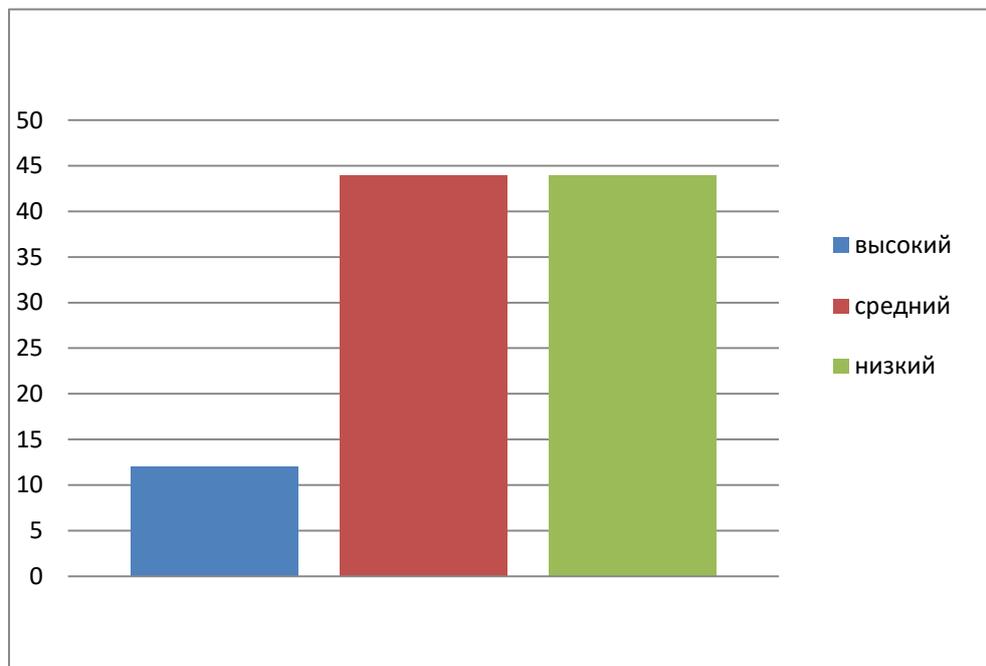
**Средний уровень.** Дети отчасти понимают важность ведения здорового образа жизни. Не на все вопросы ребята дают адекватные ответы, затруднялись отвечать. Часть ответов всё же сопровождается детскими неисчерпывающими комментариями. Испытуемые имеют неустойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

**Высокий уровень.** Дети активно включаются в беседу. Предложения полные и осмысленные. Дети уверенно владеют общими знаниями, с интересом принимают участие

в игре. Дети данной группы отличаются устойчивой мотивацией к ведению здорового образа жизни.

#### ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни младших школьников по мотивационно-потребностному критерию на констатирующем этапе эксперимента



**ПРИЛОЖЕНИЕ 5****Диагностика уровня сформированности представлений младших школьников  
о здоровом образе жизни****Анкета «Отношение детей к ценности здоровья  
и здорового образа жизни» (М.В. Гребнева)**

**Цель:** изучить уровень отношения младших школьников к ценности здоровья и здорового образа жизни.

**Организация:** детям предлагается анкета, состоящая из 6 вопросов с заданными вариантами ответов. Задача детей – отметить знаком «+» верные варианты ответов.

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. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

- |                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| А) Мыло         | Д) Полотенце для рук  |
| Б) Мочалка      | Е) Полотенце для тела |
| В) Зубная щётка | Ж) Тапочки            |
| Г) Зубная паста | З) Шампунь            |

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

1 расписание (А) 2 расписание (Б)

Завтрак 8.00 9.00

Обед 13.00 15.00

Полдник 16.00 18.00

Ужин 19.00 21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

В) Зубы надо чистить утром и вечером.

4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твои друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

А) После прогулки

Б) После посещения туалета

В) После того, как заправил постель

Г) После игры в баскетбол

Д) Перед посещением туалета

Е) Перед едой

Ж) Перед тем, как идёшь гулять

З) После игры с кошкой или собакой

5. Как часто ты принимаешь душ?

А) Каждый день

Б) 2-3 раза в неделю

В) 1 раз в неделю

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

А) Положить палец в рот.

Б) Подставить палец под кран с холодной водой

В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой

Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

#### **Обработка данных:**

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. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

Мыло (0) Зубная щётка (2) Полотенце для рук (0) Тапочки (2)

Мочалка (2) Зубная паста (0) Полотенце для тела (2) Шампунь (0)

Показатель: Знание правил пользования средствами личной гигиены.

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

1 расписание (4) 2 расписание (0)

Завтрак 8.00 9.00

Обед 13.00 15.00

Полдник 16.00 18.00

Ужин 19.00 21.00

Показатель: Осведомлённость о правилах организации режима питания.

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

– Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи (0)

– Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день (0)

– Зубы надо чистить утром и вечером (4)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твои друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

После прогулки (2) Перед посещением туалета (0)

После посещения туалета (2) Перед едой (2)

После того, как заправил постель (0) Перед тем, как идёшь гулять (0)

После игры в баскетбол (2) После игры с кошкой или собакой (2)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

5. Как часто ты принимаешь душ?

Каждый день (4) 2-3 раза в неделю (2) 1 раз в неделю (0)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

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

– Положить палец в рот (0)

– Подставить палец под кран с холодной водой (0)

– Намазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой (4)

– Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой (6)

Показатель: Осведомлённость о правилах оказания первой помощи.

### **Подведение итогов:**

Подсчитывается общее количество баллов, набранных обучающимися:

30-40 – высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ.

24-29 – достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ.

Меньше 24 – низкий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни младших школьников по ценностному критерию

№	Имя	Баллы, набранные по задаваемым вопросам						Сумма баллов	Уровни
		№ вопроса							
		№1	№2	№3	№4	№5	№6		
1	Елена	8	4	4	8	6	10	40	В
2	Сергей	4	0	4	4	4	6	24	С
3	Карина	6	4	4	4	2	6	26	С
4	Марина	2	0	4	4	6	6	24	С
5	Анна	4	4	4	8	6	10	36	В
6	Данил	6	0	0	8	4	4	22	Н
7	Ольга	8	0	4	6	6	4	28	С
8	Кристина	4	4	0	4	4	4	20	Н
9	Денис	6	0	4	8	6	4	28	С
10	Дмитрий	2	4	0	4	4	0	14	Н
11	Софья	8	4	4	8	6	10	40	В
12	Полина	4	0	4	8	6	4	26	С
13	Анастасия	6	4	4	6	6	10	36	В
14	Юлия	6	0	4	6	6	4	26	С
15	Екатерина	4	0	0	4	4	4	16	Н
16	Никита	2	4	4	6	2	4	22	Н
17	Елизавета	6	0	0	8	4	4	22	Н
18	Олег	6	0	4	8	6	4	28	С
19	Оксана	4	4	0	2	6	10	26	С
20	Мария	4	0	4	8	6	10	32	В
21	Леонид	4	4	0	6	6	4	24	С
22	Александр	2	0	4	4	6	6	22	Н
23	Евгений	4	4	0	4	2	0	14	Н
24	Илья	2	4	4	6	2	4	22	Н
25	Алина	6	4	4	4	4	6	28	С

## ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни младших школьников на констатирующем этапе эксперимента

№	Список обучающихся	Уровень сформированности когнитивного критерия	Уровень сформированности мотивационно-потребностного критерия	Уровень сформированности ценностного критерия	Уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни
1	Елена	2	2	3	9
2	Сергей	3	1	2	6
3	Карина	2	1	2	6
4	Марина	1	1	2	4
5	Анна	2	3	3	8
6	Данил	2	1	1	4
7	Ольга	2	2	2	6
8	Кристина	1	1	1	1
9	Денис	2	2	2	6
10	Дмитрий	3	2	1	6
11	Софья	2	1	3	6
12	Полина	2	3	2	9
13	Анастасия	1	1	3	5
14	Юлия	2	2	2	6
15	Екатерина	1	2	1	4
16	Никита	2	3	1	6
17	Елизавета	1	2	1	4
18	Олег	3	1	2	6
19	Оксана	1	2	2	5
20	Мария	3	1	3	7
21	Леонид	2	1	2	5
22	Александр	1	2	1	4
23	Евгений	1	2	1	4
24	Илья	2	1	1	4
25	Алина	1	2	2	5

