

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 ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ  
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»**

Выпускная квалификационная работа  
обучающегося по направлению подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование  
Профиль Начальное образование и информатика  
очной формы обучения, группы 02021301  
Касторной Виктории Викторовны

Научный руководитель:  
к. б. н., доцент  
А. Ю. Ковтуненко

**БЕЛГОРОД 2018**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....		<b>3</b>
<b>Глава 1. Теоретические основы формирования здоровьесберегающей компетенции младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир»</b> .....		<b>7</b>
1.1. Здоровьесберегающая компетенция младших школьников, ее сущность и значение.....		<b>7</b>
1.2. Возрастные особенности формирования здоровьесберегающей компетенции младших школьников .....		<b>12</b>
1.3. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетенции младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир».....		<b>17</b>
<b>Глава 2. Исследование возможностей формирования здоровьесберегающей компетенции младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир»</b> .....		<b>26</b>
2.1. Диагностика уровня сформированности здоровьесберегающей компетенции у младших школьников.....		<b>26</b>
2.2. Проектирование методической работы по формированию здоровьесберегающей компетенции младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир».....		<b>33</b>
<b>Заключение</b> .....		<b>45</b>
<b>Библиографический список</b> .....		<b>48</b>
<b>Приложения</b> .....		<b>53</b>

## ВВЕДЕНИЕ

С 2009 года в силу вступил Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО). В основе стандарта лежит системно-деятельностный подход, который предполагает гарантированность достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, что создает основу для личностного развития и самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, видов и способов деятельности, освоения социокультурных, духовно-нравственных ценностей. В соответствии со стандартом при получении начального общего образования осуществляется физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни обучающихся (Федеральный государственный стандарт начального общего образования, 2009).

В «Концепции модернизации российского образования на период до 2020 года» есть положение о том, что «...общеобразовательная школа должна формировать целостную систему универсальных знаний, умений, навыков и личной ответственности обучающихся, то есть ключевые компетенции, определяющие современное качество образования...». В связи с этим мы можем говорить, об актуальности компетентностного подхода в образовании (Концепция развития системы здравоохранения в Российской Федерации до 2020).

Тема компетентностного подхода была рассмотрена в работах таких авторов как: Э. Ф. Зеер (2005), А. В. Хуторской (2003), А. В. Болотов (2002), В. В. Сериков (2005), Ю. Г. Татур (2004), В. И. Байденко (2005), И. А. Зимняя (2004), Н. С. Лопаева (2017), О. Е. Лебедев (2004), Г. Селевко (1999), Дж. Равен (2002) и другие. Согласно данному подходу, ребенок, должен овладеть ключевыми компетенциями, которые способствуют формированию гармонично-развитой личности. Большинство авторов среди ключевых

выделяют здоровьесберегающую компетенцию, это обусловлено тем, что в современном мире как никогда, стоит уделять внимание состоянию здоровья и поддержанию здорового образа жизни у подрастающего поколения. В младшем школьном возрасте активно происходит процесс роста и развития ребенка. Этот возраст является сензитивным для формирования культуры здоровья и умений поддержания здорового образа жизни (Бочарникова, 2009).

Наиболее эффективным формирование знаний и умений в области здоровьесбережения будет проходить на уроках по предмету «Окружающий мир», так как в его рамках обучающиеся знакомятся с функционированием, строением организма, его особенностями, формируются знания о компонентах здорового образа жизни, почему важно соблюдать его, что является составляющими здоровьесберегающей компетенции. Исходя из изложенного, тема выпускной квалификационной работы является актуальной.

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

Решение данной проблемы составляет цель исследования.

**Объект исследования:** процесс формирования здоровьесберегающей компетенции у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир».

**Предмет исследования:** педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетенции у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир».

**Гипотеза исследования:** формирование здоровьесберегающей компетенции у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир» будет эффективно, если:

- использовать кейс-задачи, основанные на анализе жизненного опыта, направленные на повышение интереса у младших школьников к здоровому

образу жизни и формирование ключевых умения в области здоровьесбережения;

- применять практико-ориентированные задания, направленные на выработку умений по укреплению, сохранению и охране здоровья.

**Задачи исследования:**

- изучить теоретическую литературу по теме исследования;

- изучить возрастные особенности формирования здоровьесберегающей компетенции у младших школьников;

- выявить педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетенции у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир»;

- выделить критерии, показатели и провести диагностику сформированности здоровьесберегающей компетенции у младших школьников;

- разработать практико-ориентированные, кейс-задания и конспекты по предмету «Окружающий мир» направленные на формирование ключевых знаний и умений в области здоровьесбережения.

**Методы исследования:** теоретические (анализ, синтез, обобщение, сравнение), эмпирические (тестирование, анкетирование, диагностические материалы: методика С. Дерябо и В. Ясвина «Индекс отношения к здоровью», методика Н. С. Гаркуша «Гармоничность образа жизни школьников», анкетирование для младших школьников Ю. Ф. Змановского в нашей модификации).

**База исследования:** МБОУ «Казацкая СОШ Яковлевского района Белгородской области» 2 класс.

**Структура выпускной квалификационной работы** состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка и приложений.

**Во введении** обоснована актуальность выбора темы выпускной квалификационной работы, сформулирован аппарат исследования,

определены цель, проблема, предмет, объект, и степень реализации проблемы исследования.

**В первой главе** «Теоретические основы формирования здоровьесберегающей компетенции младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир»» раскрывается сущность понятия «здоровьесберегающая компетенция», педагогические условия и возрастные особенности ее формирования.

**Во второй главе** «Исследование возможностей формирования здоровьесберегающей компетенции младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир»» выделены уровни и критерии, описаны результаты диагностики и методическая работа по формированию здоровьесберегающей компетенции младших школьников

**В заключении** описанные выводы по проделанной работе

**Библиографический список** состоит из 51 источников

**Приложение** включает диагностические методики, таблицу 2.2 «Сформированность здоровьесберегающей компетенции у младших школьников по трем критериям на констатирующем этапе эксперимента», разработки практико-ориентированных и кейс-заданий, конспектов уроков для 2-го класса УМК «Школа России».

**Практическая значимость** заключается в разработке практико-ориентированных заданий, кейс-заданий и конспектов уроков по предмету «Окружающий мир».

**Работа представлена на 53 листах.**

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ПО ПРЕДМЕТУ «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»**

## **1.1. Здоровьесберегающая компетенция младших школьников, ее сущность и значение**

Для того чтобы выяснить значение и сущность определения «здоровьесберегающая компетенция» стоит разграничить в первую очередь понятия «компетентность» и «компетенция».

В связи с внедрением ФГОС НОО становится актуальным компетентностный подход. Данный подход был рассмотрен во многих трудах педагогов, как отечественных, так и зарубежных. Рассмотрим понятие «компетентность». В таком документе как «Стратегия модернизации содержания образования» компетентность рассматривается как «узловое» понятие, так как оно объединяет в своей совокупности интеллектуальную и навыковую составляющую, которая включает в себя целый ряд родственных и однородных знаний, умений и навыков (Стратегия модернизации содержания образования, 2001).

Обратимся к работе «Компетентность в современном образовании» английского психолога Джона Равена. По его мнению, «... компетентность состоит из, большего числа компонентов, многие из которых относительно независимы друг от друга... Некоторые компоненты относятся скорее к когнитивной сфере; а другие – к эмоциональной... эти компоненты могут заменить друг друга в качестве составляющих эффективного поведения» (Равен, 2002, 74).

Если обратиться к толковому словарю С. И. Ожегова, то понятие «компетентность» определяется от производного – компетентностный. Там встречается несколько значений данного слова. Первое – знающий, осведомленный, авторитетный в какой-либо области. Следующее толкование

– обладающий компетенциями. Из этого следует что понятие «компетентность» включает в себя понятие «компетенция» (Ожегов, 2012).

Что касается понятия «компетенция» в научном обществе на данный момент не существует общепринятого определения. Это связано с особенностями разных подходов к изучению данного вопроса. В своих работах О. Е. Лебедев приводит такое толкование «компетенция – это система, состоящая из понятийного аппарата, и действий, отражающих некоторые объекты, и позволяющих субъекту взаимодействовать с ними в определенных контекстах, то есть в качестве компетенций нужно понимать знания, умения и навыки, взятые в комплексе (Лебедев, 2004, 233).

По мнению доктора педагогических наук Г. К. Селевко, компетенция представляет собой готовность субъекта образовательного процесса организовывать внешние и внутренние ресурсы, для достижения цели (Селевко, 1999).

Стоит отметить, что каждый автор в своей работе приводит первостепенные компетенции, которые, по его мнению, в полной мере могут способствовать гармоничному и всестороннему развитию личности в образовательном процессе. Например, в своей работе Дж. Равен, приводит 39 компетентностей. Если сравнить с работами И. А. Зимней, то в своей статье «Ключевые компетенции – новая парадигма результата современного образования» она выделяет всего десять компетенций, которые, по ее мнению, являются основополагающими (Зимняя, 2006).

Большинство авторов, среди ключевых компетенций, выделяют здоровьесберегающую, это обусловлено в первую очередь тем, что в современном обществе, стоит проблема сохранения и преувеличения здоровьесберегающего потенциала подрастающего поколения (Бершадский, 2009).

Разграничив понятия «компетентность» и «компетенция» необходимо ознакомиться с определением «здоровьесберегающая компетенция», в чем ее сущность и значение, почему многие авторы позиционируют ее как одну



из ключевых. Некоторые авторы под здоровьесберегающей компетенцией понимают совокупность способов физического, интеллектуального и духовного саморазвития. Это в первую очередь забота о своем здоровье во всех аспектах его составляющих (поддержание здорового образа жизни, соблюдение гигиенических норм, формирование культуры здоровья, мотивация к поддержанию здорового образа жизни и т.д.).

В своей работе, И. А. Зимняя в первую группу компетенций, которые относятся непосредственно к самому человеку как личности и субъекту деятельности, относит компетенцию здоровьесбережения. Ее суть заключается в знании и соблюдении норм и правил здорового образа жизни. Сюда относим основные аспекты здорового образа жизни – физическая культура человека, знание и соблюдение правил личной гигиены, наличие достаточной информированности о влиянии на организм вредных привычек и т. д. (Зимняя, 2003).

В своих работах А. В. Хуторской, предлагая иерархию компетенций, выдвигает на первую ступень ключевые (межпредметные), к которым относит здоровьесберегающую, тем самым подтверждая ее значимость. И самое главное что, пронизывать она должна все предметы без исключения.

Формирование здоровьесберегающей компетенции позволит учащемуся:

1. Знать аспекты и составляющие здорового образа жизни;
2. Владеть способами физического самосовершенствования;
3. Применять на практике полученные знания в различных жизненных ситуациях (в том числе экстренных ситуациях);
4. Использовать полученные знания для анализа жизненных ситуаций, с целью принятия дальнейшего решения;
5. Подбирать средства, приемы и методы, для поддержания и совершенствования своих физических способностей;

6. Применять полученные знания для организации режима труда и отдыха в соответствии со своим образом жизни и физическими возможностями (Хуторской, 2003).

В основе здоровьесберегающей компетенции выделяют три компонента. Данные о них представлены на рисунке 1.1.



Рис. 1.1 Компоненты здоровьесберегающей компетенции

На рис. 1.1 представлены: первый компонент – когнитивный (знаю): владение знаниями о здоровье, о закономерностях его сохранения и развития, о способах поддержания здорового образа жизни. Мотивационно-ценностный компонент (хочу): наличие мотивации, интересов, качеств, способностей, а также потребностей и ценностных установок на формирование знаний, умений и навыков в области здоровьесбережения. Операционно-технологический или деятельностный компонент (умею): это наличие умений применять полученные знания на практике, реализовывать модели здорового образа жизни, готовность нести ответственность за свое здоровье, а также готовность к физическому развитию (Гаркуша, 2012).

Также стоит рассмотреть понятия «здоровьесбережение» и «здоровьесберегающая культура». Здоровьесбережение, в свою очередь, представляет системную и целенаправленную деятельность образовательного учреждения, которая направлена на применение разных здоровьесберегающих технологий с целью минимизировать влияние внешних и внутренних факторов, влияющих на здоровье младших школьников. В своих работах Е. П. Митина здоровьесбережение понимает, как воплощение некоего комплекса различных мероприятий, среди которых:

психолого-педагогические, социально-гигиенические, морально-этические, физкультурно-оздоровительные и экологические. Осуществление данных мероприятий обеспечивает психологическое, физическое благополучие, моральную и бытовую комфортность в течение пребывания учащегося в образовательном учреждении. Именно данные мероприятия являются платформой для формирования у учащихся здоровьесберегающей компетенции (Митина, 2006).

Перейдем к рассмотрению понятия «здоровьесберегающая культура». По мнению В. В. Щербаковой, здоровьесберегающая культура характеризуется наличием позитивных ценностей и целей, осознанным отношением к своему здоровью, а также грамотной организацией здорового образа жизни (Щербакова, 2008).

В понимании З. И. Тюмасевой здоровьесберегающая культура – это система отношений и действий, определяющих качество общественного и индивидуального здоровья, которые складываются из отношения к своему здоровью, ведению здорового образа жизни и здоровью окружающих людей (Тюмасева, 2012).

По мнению Л. Н. Волошиной здоровьесберегающая культура – это не только совокупность знаний, имеющихся у индивида о здоровьесбережении, полученные в процессе обучения, но и их практическое воплощение. То есть важное качество, которое характеризует здоровьесберегающую культуру, по ее мнению, это способность применить на практике полученные знания (Волошина, 2013).

Если обобщить мнения разных авторов, то можем сказать, что данное понятие рассматривается как характеристика личности, некая система знаний, умений и навыков о здоровье, оздоровительной деятельности. В этом смысле мы можем рассматривать индивида, как субъекта оздоровительной деятельности, то есть данная деятельность не направлена на него, а он сам непосредственно ее осуществляет (Вишневский, 2002).

Таким образом, здоровьесберегающая компетенция – это совокупность знаний умений и навыков, в области здорового образа жизни, которые позволяют индивиду организовать безопасную, активную жизнедеятельность. Ее формирование является необходимым процессом для жизнедеятельности. Это обусловлено некоторыми факторами. Во-первых, именно состояние физического, психологического и духовного благополучия, что является главным результатом формирования здоровьесберегающей компетенции, дают платформу для гармоничного и всестороннего развития личности. Данные требования диктует организация современного образовательного процесса. Во-вторых, следует отметить, что данная компетенция большинством педагогов выделяется как ключевая, и для ее реализации должны применяться технологии, разработанные с учетом всех требований здоровьесбережения. Без их реализации невозможно говорить о формировании у обучающихся здоровьесберегающей компетенции в полном объеме. В-третьих, формирование здоровьесберегающей компетенции – это реализация компетентностного подхода в образовании, что в свою очередь является неотъемлемым компонентом реализации ФГОС НОО (Горбенко, 2004).

## **1.2. Возрастные особенности формирования здоровьесберегающей компетенции младших школьников**

Здоровьесберегающая компетенция является важной составляющей жизни ребенка. Ее формирование должно начинаться именно в младшем школьном возрасте, причем необходимо учитывать особенности возраста и актуальные задачи развития.

Развитие ребенка в младшем школьном возрасте происходит в тесной взаимосвязи между генетическими особенностями, заложенными у него с рождения и стимулирующим влиянием окружающей его среды. Годы, которые учащиеся проводит в школе, совпадают с важными, наиболее

«чувствительными» или «сензитивными» периодами. Сензитивный период – это временной отрезок максимально благоприятный для развития той или иной функции или способности организма. Для каждого периода развития и созревания ребенка существуют определенные биологические и психологические потребности. Данные потребности подробно описаны и рассмотрены в трудах таких авторов как: П. В. Симонов, Х. А. Маслоу, Л. С. Выготский, В. К. Вилюнас и др. (Выготский, 1995).

Учет всех возрастных и индивидуальных особенностей является основой формирования здоровьесберегающей компетенции, ведь для того, чтобы говорить о здоровом образе жизни, о важности его соблюдения, необходимо учитывать особенности развития младшего школьника.

С поступлением ребенка в школу и в последующем обучении, начинается активный процесс формирования здоровьесберегающей компетенции. Это многоэтапный и последовательный процесс, его можно разграничить на 4 этапа. Каждый этап имеет свои цели, а также формы и методы, которые позволяют эффективно реализовать поставленные задачи. Каждому этапу соответствует год обучения в начальной школе. Данное разделение обусловлено напрямую физиологическими и психологическими особенностями развития младшего школьника (Антонова, 2004).

Первые две ступени формирования здоровьесберегающей компетенции у младших школьников – это изучение и накопление теоретических знаний в области здоровья. Первый класс, является начальной ступенью. На данном этапе учащиеся знакомятся:

- с понятием «здоровье»;
- строением организма человека;
- с особенностями функционирования различных систем.

При этом обучающиеся принимают участие в различных школьных программах и мероприятиях по здоровьесбережению, но понимания важности участия в полной мере еще не присутствует. На второй ступени обучающиеся знакомятся:

- с понятием «здоровый образ жизни»;
- с составляющими здорового образа жизни;
- что оказывает вред на наше здоровье, и что приносит пользу.

Третья ступень – формирования навыков в области здоровьесбережения. Здесь младшие школьники знакомятся:

- с правилами, касающимися рациональной организации режима труда;
- анализируют состояние своего здоровья;
- составляют правила поддержания своего здоровья на основе имеющегося запаса теоретических знаний.

На четвертой ступени, имея базовые теоретические знания, навыки организации здорового образа жизни, формируются умения в области поддержания и охраны своего здоровья. Можем выделить следующие умения:

- выполнять гигиенические правила;
- соблюдать распорядок дня;
- поддерживать двигательную активность в течение дня;
- включать в рацион питания продукты, богатые содержанием белков, жиров и углеводов;
- правильно распределять рациона приёмами пищи;
- различать полезную и вредную пищу;
- ограничивать себя в употреблении вредных для здоровья продуктов: жирной пищи, сладостей, чипсов, газировок и т.д.;
- разнообразить свой рацион;
- поддерживать режим питания (Биловус, 2008).

По окончанию 4-го класса младший школьник, должен овладеть базовыми знаниями, умениями и навыками в области здорового образа жизни, которые помогут ему заботиться о своем здоровье. При выпуске с начальной школы и переходе в среднее, а затем старшее звено знания, умения и навыки, которые он получил и усвоил в начальной школе, будут только, расширяться и углубляться (Леванова, 2008).

Приходя в школу, младший школьник уже должен иметь некоторые знания в области здоровьесбережения, так как по стандартам второго поколения, начиная с детского сада, воспитатели приучают детей к заботе о своем здоровье, дают первые представления, что такое здоровье и здоровый образ жизни. При поступлении в первый класс младшие школьники, хорошо знакомы с правилами личной гигиены, с тем, что каждое утро необходимо умываться, чистить зубы, делать утреннюю гимнастику, обязательно мыть руки перед едой. Это и есть самые основные и первостепенные меры заботы о своем здоровье (Кузнир, 2005).

Важно отметить, что процесс формирования здоровьесберегающей компетенции основан на учете возрастных и индивидуальных условий развития младших школьников. Индивидуальные различия детей одного и того же возраста, в первую очередь, проявляются:

- в особенностях свойств нервной системы, на основе которых у младших школьников формируются личностные качества;
- психофизиологических особенностях и процессах;
- физиологических задатках;
- способностях детей;
- в утомляемости;
- доминирующем канале усвоения и восприятия полученной информации;
- темпе усвоения информации и других факторах (Казин, 2011).

У обучающихся младшего школьного возраста появляется потребность в саморазвитии, в свободе выбора, ведущий вид деятельности - игровая.

Среди возрастных особенностей также можем выделить, что в младшем школьном возрасте, наблюдается потребность в подражании. Авторитетом выступает учитель. Поэтому от учителя в первую очередь должен исходить интерес к изучению вопросов здоровьесбережения. Следовательно, данный интерес будет проявляться и у обучающихся (Васильева, 2001).

В возрасте 6 - 10 лет развиваются и совершенствуются такие психические процессы как:

- память;
- мышление;
- внимание;
- эмоции;
- чувства;
- воображение;
- воля.

Проходит развитие базовых психологических потребностей. В этом возрасте у младших школьников небольшой объем кратковременной памяти, Доминирует конкретно-образное мышление. Внимание в данном возрасте неустойчиво, т.е. акцентировать его, на конкретном предмете обучающиеся могут лишь только до нескольких минут. Этот фактор обуславливает частую смену деятельности, иначе восприятие и запоминание нужной информации будет не эффективным (Жданова, 2008).

Одной из важных характеристик развития психических процессов будет являться отсутствие избирательного аппарата восприятия. Усиливается содержание и осознанность в проявлениях эмоций. Если сравнить такую характеристику как уравновешенность, по сравнению с детьми дошкольного возраста она увеличивается.

Следующая и одна из не менее важных характеристик это волевой аспект. Воля в данном возрасте слаба и неустойчива. Часто преобладают произвольные поступки. У обучающихся в возрасте 6-10 лет практически отсутствует уверенность в своих силах. Поэтому необходимо подкреплять деятельность учащихся созданием ситуаций успеха (Дахин, 2005).

При формировании здоровьесберегающей компетенции необходимо учитывать новообразования возраста, которые могут стать основой здоровьесберегающего поведения. У ребенка младшего школьного возраста появляется новый уровень развития произвольной регуляции поведения и



деятельности, который позволяет ему освоить не только виды деятельности, связанные с заботой и укреплением собственного здоровья, но и самому контролировать соблюдение правил здорового образа жизни

В младшем школьном возрасте значительно увеличивается количество признаков и свойств в образах, это напрямую связано с тем, что кругозор увеличивается и с каждым днем, младший школьник познает все новые образы и предметы действительности. Развивается репродуктивное и творческого воображения.

Таким образом, для того, чтобы выстроить эффективный процесс формирования здоровьесберегающей компетенции необходимо в первую очередь основываться и учитывать возрастные, физиологические, индивидуальные и психологические особенности младшего школьника. В этом случае мы можем говорить, что процесс выстроен правильно и протекает успешно, следовательно, при переходе в старшее звено у обучающихся имеются базовые знания, умения и навыки в области сохранения, охраны и укрепления своего здоровья.

### **1.3. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетенции младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир»**

Формирования здоровьесберегающей компетенции ступенчатый процесс, реализация, которого требует применение ряда особых педагогических условий.

Рассмотрим понятие «педагогические условия». В своих работах В. И. Андреев трактует педагогические условия как результат целенаправленного отбора, применения и конструирования элементов содержания, приемов и методов, а также организационных форм обучения для достижения дидактические целей (Андреев, 2000).

Если обратиться к работам Е. В. Яковлевой, то она понимает под педагогическими условиями «совокупность мер педагогического процесса, которые направлены на повышение его эффективности» (Яковлева, 2010, 158).

По мнению А. Е. Бахмутского педагогические условия – это совокупность объективных и материальных возможностей, организационных форм воспитания и обучения детей (Бахмутский, 2017).

Если обобщить мнения авторов, то мы можем выделить ряд признаков, характеризующих данное понятие. Они представлены на рисунке 1.2.

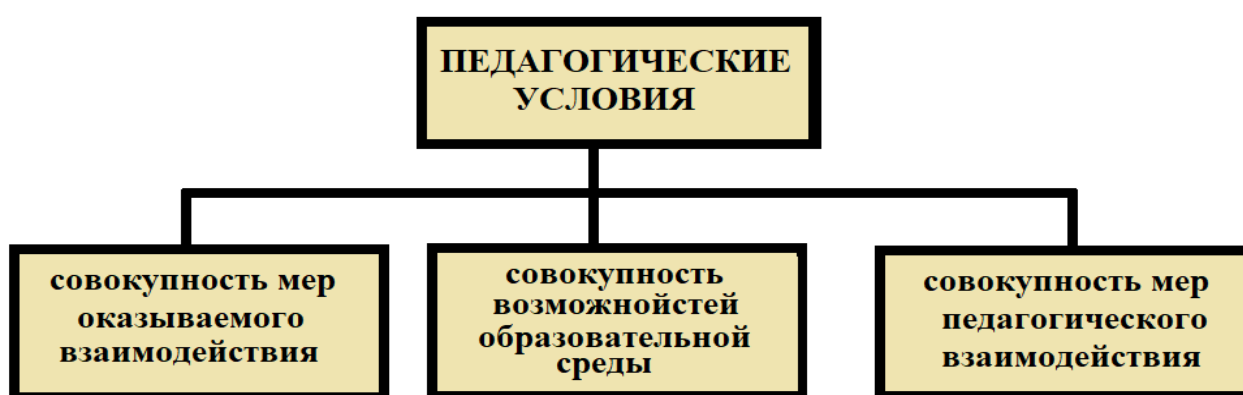


Рис. 1.2. Признаки, характеризующие понятие «педагогические условия»

Рассмотрим компоненты на рис. 1.2.:

- первый компонент – педагогические условия, как совокупность мер оказываемого взаимодействия (характеризуются как психолого-педагогические условия, которые направлены на развитие личностных качеств субъектов образовательного процесса);

- второй компонент – педагогические условия, как совокупность возможностей образовательной среды (меры взаимодействия и воздействия субъектов образования, включающие: методы и приемы, содержания и формы воспитания и обучения);

- третий компонент – педагогические условия, как организацию мер педагогического взаимодействия (данные меры обеспечивают

преобразование конкретных характеристик обучения, воспитания и развития личности) (Вербицкий, 2004).

Анализ научной литературы помог выявить различные виды педагогических условий, среди которых, можно выделить:

- организационно-педагогические;
- психолого-педагогические;
- дидактические;
- педагогические и др.

Разнообразие данных видов расширяют и дополняют понятие термина «педагогические условия», позволяют сделать весь педагогический процесс более продуктивным и комфортным для его субъектов (Краевский, 2008).

Для того что бы наиболее полно сформулировать, понятие «педагогические условия» необходимо включить следующие положения:

1. Педагогические условия в обучающей деятельности выступают как основной из составных элементов образовательной системы.

2. Педагогические условия должны в полной мере отражать всю совокупность образовательной среды, а именно целенаправленно конструируемые меры взаимодействия и воздействия субъектов образования, включающие методы и приемы, содержание и формы воспитания и обучения;

3. Педагогические условия – это еще и полное оснащение учебным информационно-коммуникативным технологическим (ИКТ) оборудованием, так как на современном этапе, построение педагогического немислимо без применения этих технологий.

4. В структуре должны присутствовать внутренние элементы, которые в свою очередь обеспечивают воздействие на развитие всесторонне-развитой личности субъектов образовательного процесса (Подласый, 2008).

На основе данных положений, мы можем вывести общее понятие наиболее широкое и полное. Педагогические условия – это совокупность мер оказываемого и педагогического взаимодействия, а также возможностей,

направленных на развитие и преобразование, как конкретных характеристик обучения и воспитания, так и на личностное развитие субъектов педагогической системы.

Опираясь на данное определение, мы можем выявить ряд педагогических условий для формирования здоровьесберегающей компетенции младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир». Среди них можем выделить:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей роста и развития младших школьников (педагогу нужно учитывать ведущий вид деятельности, особенности развития психических процессов и физиологические данные обучающихся);

- использование нетрадиционных форм проведения уроков (можно использовать уроки-праздники, уроки-путешествия, уроки-исследования, где учащиеся будут сами исследовать и открывают новые знания);

- реализация принципов здоровьесбережения, выделенных Н. К. Смирновым (Смирнов, 2002).

- внедрение в урок обучающих, развивающих, творческих, ролевых игр, игровых упражнения;

- использование наглядного материала (это могут быть: плакаты схемы, таблицы, модели, муляжи, это помогает школьникам представить наглядно изучаемый объект, усвоить его строение и свойства);

- просмотр, обучающих видеосюжетов и видеофильмов, содержание которых должно включать полезную и важную информацию о здоровье человека, какие меры нужно принимать, чтобы его сохранить, что может навредить здоровью человека и так далее);

- применение здоровьесберегающих технологий (можно использовать технологии таких авторов как: Н. К. Смирнова, М. М. Безруких, В. Ф. Базарного) (Базарный, 2005). Здоровьесберегающие технологии представляют собой совокупность мер, содержащих взаимодействие и взаимосвязь всех факторов учебно-образовательной среды, которые

направлены на сохранение, укрепление и охрану здоровья ребенка на всех этапах обучения. Включают в себя шесть компонентов. Сведения о составляющих компонентах здоровьесберегающей технологии представлены ниже на рисунке 1.3.

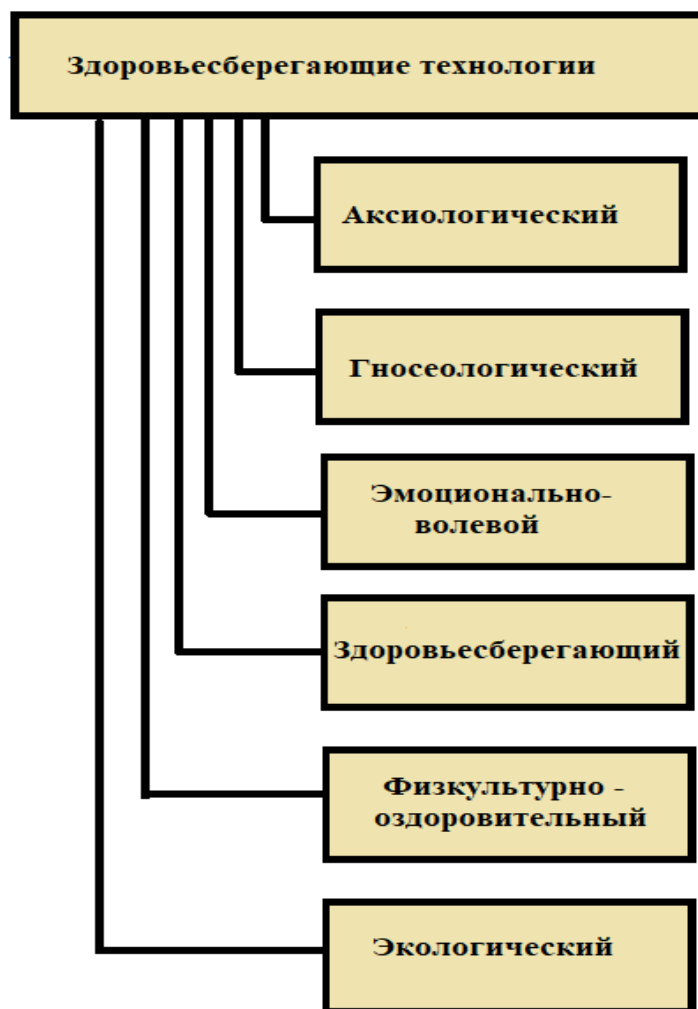


Рис. 1.3. Компоненты здоровьесберегающих технологий.

Рассмотрим приведенные компоненты на рис. 1.3. Первый – аксиологический компонент, который проявляется в осознании у обучающихся, ценности и необходимости следить за своим здоровьем, придерживаться здорового образа жизни, что, позволит в полной мере использовать свои физические и умственные возможности. Гносеологический компонент характеризуется приобретением необходимой совокупности знаний, умений и навыков, познанием самого себя, своих потенциальных способностей и возможностей, наличием интереса

к вопросам состояния собственного здоровья и изучением необходимой информации и методик по оздоровлению и укреплению организма. Что касается эмоционально-волевого компонента, он включает в себя проявление психологических механизмов волевых и эмоциональных. Данные механизмы являются необходимым условием сохранения положительных эмоций, благодаря которым у человека закрепляется желание заботиться о своем здоровье. Здоровьесберегающий компонент включает в себя совокупность установок и ценностей, необходимых для формирования системы гигиенических навыков и умений обязательных, для нормального функционирования организма, способствующих созданию благоприятных и комфортных условия для жизнедеятельности. Физкультурно-оздоровительный компонент предполагает овладение и дальнейшее применение способов деятельности, которые направлены на повышение двигательной активности, обеспечивающие высокие адаптивные возможности организма и его закаливание. Экологический компонент, рассматривает человека как биологический вид, существующий в природной среде, которая обеспечивает его определенными биологическими, производственным и экономическими ресурсами. Кроме того природная среда обеспечивает физическое здоровье и духовное развитие. (Сериков, 2005).

Среди наиболее эффективных методов формирования здоровьесберегающей компетенции на уроках по предмету «Окружающий мир», можно выделить:

1) Применение кейс-заданий, основанных на анализе жизненного опыта, направленных на повышение интереса у младших школьников к здоровому образу жизни и формирование ключевых умения в области здоровьесбережения;

2) Использование практико-ориентированных заданий, которые нацелены на выработку умений по укреплению, сохранению и охрану своего здоровья. Основная цель – формирование у младших школьников навыков и

умений в области здоровьесбережения. И самое главное, это понимания где они смогут применять полученные умения.

Таким образом, при соблюдении и применении выделенных педагогических условий процесс формирования здоровьесберегающей компетенции на уроках по предмету «Окружающий мир» будет эффективен.

### **Выводы по первой главе**

Здоровьесберегающая компетенция – это совокупность знаний, умений и навыков, в области здорового образа жизни, которые позволят индивиду организовать безопасную, активную жизнедеятельность. Состояние физического, психологического и духовного благополучия, является главным результатом формирования здоровьесберегающей компетенции. Здоровье – это платформа для гармоничного и всестороннего развития личности. Формирование здоровьесберегающей компетенции – приоритет современного образовательного процесса.

Здоровьесберегающая компетенция включает три компонента: когнитивный (знаю), мотивационно-ценностный (хочу), и операционно-технологический или деятельностный (умею).

Формирование здоровьесберегающей компетенции позволит учащемуся:

- знать аспекты и составляющие здорового образа жизни,
- владеть способами физического самосовершенствования;
- применять на практике полученные знания в различных жизненных ситуациях (в том числе экстренных ситуациях);
- использовать полученные знания для анализа жизненных ситуаций, с целью принятия дальнейшего решения;
- подбирать средства, приемы методы и формы, для поддержания и совершенствования своих физических способностей.

- применять полученные знания для организации режима труда и отдыха в соответствии со своим образом жизни и физическими возможностями.

Формирование здоровьесберегающей компетенции многоступенчатый и трудоемкий процесс. Его можно разграничить на 4 этапа. Каждому этапу соответствует год обучения в начальной школе. Младшие школьники должны овладеть не только знаниями в области здорового образа жизни, но и умениями, навыками его организации и сохранения. Первые две ступени формирования здоровьесберегающей компетенции у младших школьников направлены на формирование теоретических знаний в области здоровья. Третья ступень – формирование навыков. Обучающиеся знакомятся с правилами поддержания здорового образа жизни. На четвертой ступени, имея базовые теоретические знания о своем здоровье, навыки организации здорового образа жизни, обучающиеся овладевают различными умениями в области поддержания и охраны своего здоровья.

При организации процесса формирования данной компетенции следует учитывать следующие педагогические условия.

- использование нетрадиционных форм проведения уроков;
- внедрение в урок обучающих, развивающих, творческих, ролевых игр, игровых упражнения;
- применение здоровьесберегающих технологий;
- построении урока с учетом принципов здоровьесбережения, выделенные Н.К. Смирновым;
- реализация принципа наглядности с использованием мультимедиа-технологий.

Наиболее эффективными методами формирования здоровьесберегающей компетенции на уроках по предмету «Окружающий мир» будут являться:

- 1) Применение кейс-заданий, основанных на анализе жизненного опыта, направленные на повышение интереса у младших школьников



к здоровому образу жизни и формирование ключевых умения в области здоровьесбережения;

2) Использование практико-ориентированных заданий, которые направлены на выработку умений по укреплению, сохранению и охрану своего здоровья. Основная цель данных заданий – формирование у младших школьников навыков и умений в области здоровьесбережения.

## **ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ПО ПРЕДМЕТУ «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»**

### **2.1. Диагностика уровня сформированности здоровьесберегающей компетенции у младших школьников**

Исследование уровня сформированности здоровьесберегающей компетенции у младших школьников проходило на базе МБОУ «Казацкая СОШ Яковлевского района Белгородской области во 2-ом классе. Общее число исследуемых составило 18 человек.

Целью экспериментальной работы являлось выявление педагогических условий формирования здоровьесберегающей компетенции у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир».

Эксперимент включал в себя 2 тапа:

- Констатирующий;
- Формирующий.

На первом этапе экспериментальной работы решались следующие задачи:

1. Выявить критерии и показатели сформированности здоровьесберегающей компетенции у младших школьников;
2. Подобрать диагностические методики, которые позволят изучить соответствующие критерии;
3. Провести диагностику сформированности здоровьесберегающей компетенции у младших школьников;

На формирующем этапе была реализована следующая цель – разработать и подготовить методические материалы: практико-ориентированные и кейс-задания, конспекты уроков с их использованием по предмету «Окружающий мир» для 2-го класса.

Анализ и изучение методической литературы по проблеме исследования позволили выявить критерии сформированности здоровьесберегающей компетенции у младших школьников: когнитивный, мотивационно-ценностный и деятельностный (Гаркуша, 2012).

Показатели соответствующие выделенным критериям представлены в таблице 2.1.

Таблица 2.1.

**Критерии и показатели уровня сформированности здоровьесберегающей компетенции у младших школьников**

№	Критерии	Показатели
1.	Когнитивный	- наличие знаний о понятиях «здоровье» и «здоровый образ жизни»; - наличие знаний о составляющих здорового образа жизни; - наличие знаний правил, как нужно заботиться о своем здоровье;
2.	Мотивационно-ценностный	- понимания важности ведения здорового образа жизни; - первостепенное положение ценности «Здоровье, здоровый образ жизни»; - понимание ценности здоровья;
3.	Деятельностный	- владение способами физического самосовершенствования; - умение подбирать разнообразные формы, приемы, средства для поддержания и совершенствования своего здоровья; - умение реализовывать полученные знания на практике при организации жизнедеятельности.

Диагностика первого критерия – когнитивного была проведена с помощью анкетирования для младших школьников Ю. Ф. Змановского в нашей модификации. (Приложение 1). Цель – выявить уровень знаний о понятиях «здоровье» и «здоровый образ жизни», о составляющих здорового образа жизни, о том, как нужно заботиться о своем здоровье. Анкетирование состояло из 10 предложений, которые необходимо было закончить. За каждый правильный ответ испытуемый получал 1 балл.

Результаты интерпретировались следующим образом:

- высокий уровень (8 – 10 баллов) обучающийся владеет знаниями о понятиях «здоровье» и «здоровый образ жизни», какие правила способствуют поддержанию здорового образа жизни, дело лишь за применением знаний на практике.

- средний уровень (5 – 7 баллов) школьник обладает хорошими знаниями большинства аспектов здорового образа жизни, но кое-какие вопросы необходимо уточнить.

- низкий уровень (4 и менее баллов) у младшего школьника практически отсутствуют знания о здоровом образе жизни. Ему следует действовать рекомендациям по изучению аспектов здорового образа жизни и правил его поддержания.

Для оценки мотивационно-ценностного критерия использовали методику С. Дерябо и В. Ясвина «Индекс отношения к здоровью» (Приложение 2). Цель – выявить у учащегося понимания важности ведения здорового образа жизни, ценности здоровья, положение ценности «Здоровье. Здоровый образ жизни». Испытуемым предлагалось определить степень важности различных составляющих, среди которых: хорошие вещи, материальное благополучие, духовность (нравственность, саморазвитие), труд (профессия, учеба, интересная работа), «Здоровье, здоровый образ жизни», общение с природой, общение с друзьями и другими окружающими людьми, любовь в семье. В бланке ответов испытуемые выбирали по три составляющие в две колонки: 1-ая колонка – «Наиболее важные для меня» и 2-ая колонка – «Наименее важные для меня». Первой ценности из трех, которая была отмечена, как наиболее важные присваивается 1-ый ранг. Второй ценности в этом списке соответственно 2-ой ранг и третьей ценности 3-ий ранг. Первой ценности из трех, которая была отмечена, как наименее важные, присваивается 7-ой ранг, второй в этом списке присваивается 6-ой ранг и третьей ценности 5-ый ранг. Ценности, невошедшие ни в одну из групп присваивается 4-ый ранг.

Интерпретация результатов проводилась следующим образом:

- высокий уровень (ценность «Здоровье, здоровый образ жизни» занимает 1-ый или 2-ой ранг);

- средний уровень (ценность «Здоровье, здоровый образ жизни» занимает 3-ий или 4-ый ранг);

- низкий уровень (ценность «Здоровье, здоровый образ жизни» занимает 5-ый или 6-ой ранг).

Для диагностики деятельностного компонента использовали методику Н. С. Гаркуши «Гармоничность образа жизни школьников» (Приложение 3). Цель данной методики – выявить уровень владения способами физического самосовершенствования, умение подбирать разнообразные формы, приемы, средства для поддержания и совершенствования своего здоровья, умение реализовывать полученные знания на практике при организации жизнедеятельности. Обучающимся нужно было ответить на 8 вопросов. Каждый ответ оценивался по 10-ти бальной шкале. Все полученные баллы суммировались.

Полученные результаты интерпретировались следующим образом:

- низкий уровень (45 баллов) отсутствие владения способами физического самосовершенствования, умение подбирать разнообразные формы, приемы, средства для поддержания и совершенствования своего здоровья;

- средний уровень (от 50 до 75 баллов) частичное овладение практическими навыками организации и сохранения своего здоровья.

- высокий уровень (от 80 до 110 баллов) самостоятельное овладение практическими навыками преумножения и сохранения собственного здоровья.

Результаты диагностики когнитивного критерия приведены на рисунке 2.1.

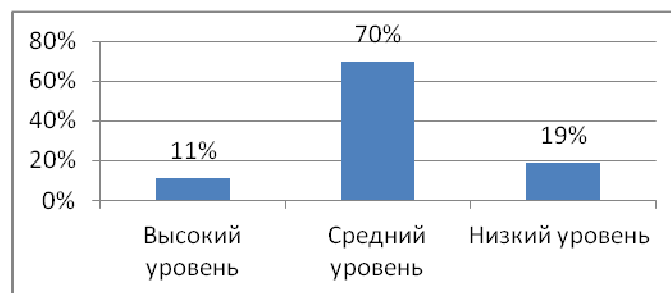


Рис. 2.1. Уровень сформированности когнитивного критерия здоровьесберегающей компетенции у младших школьников на констатирующем этапе эксперимента

Исходя из рисунка 2.1. мы можем отметить, что высокий уровень сформированности когнитивного критерия здоровьесберегающей компетенции наблюдается у трех обучающихся, что соответствует 11%. Средний уровень – у 10 школьников (70%). Низкий уровень у 5-ти обучающихся (19%).

Результаты диагностики мотивационно-ценностного критерия приведены на рисунке 2.2.

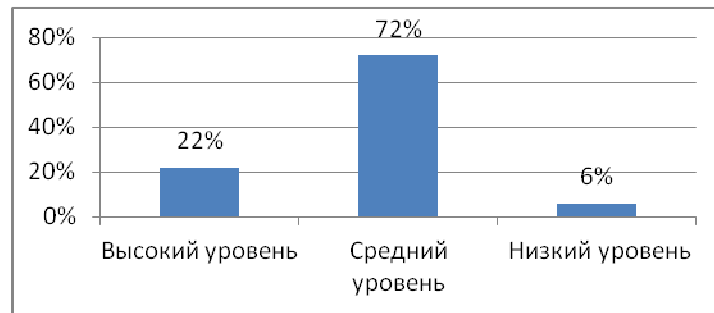


Рис.2.2. Уровень сформированности мотивационно-ценностного критерия здоровьесберегающей компетенции у младших школьников на констатирующем этапе эксперимента

Из рис. 2.2. видно, что 11(72%) школьников обладают средним уровнем сформированности мотивационно-ценностного критерия. Высокий уровень наблюдается у четырех обучающихся, что составляет 22%. Низкий уровень наблюдается у трех испытуемых (6%).

Результаты диагностики деятельностного критерия приведены на рисунке 2.3.

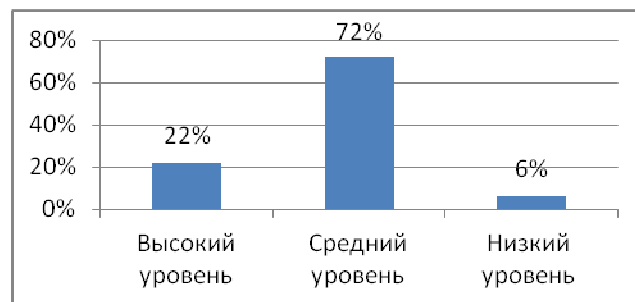


Рис. 2.3. Уровень сформированности деятельностного критерия здоровьесберегающей компетенции у младших школьников на констатирующем этапе эксперимента

Исходя из данных, представленных на рис. 2.3. мы можем сказать, что высокий уровень сформированности деятельностного критерия здоровьесберегающей компетенции наблюдаются у четырех обучающихся (22%). Средний уровень наблюдается у 11-ти школьников (72%). Низкий уровень выявлен у трех испытуемых (6%).

По итогам изучения критериев мы можем определить уровень сформированности здоровьесберегающей компетенции у младших школьников, при этом суммируя баллы по каждой методике, с выделением следующих уровней:

- Высокий уровень сформированности здоровьесберегающей компетенции (от 85 до 120 баллов) присутствует осознание ценности здоровья, значимости ведение здорового образа жизни, наблюдается целенаправленное самостоятельное овладение практическими навыками поддержания и сохранения здоровья, наличие представление об аспектах здоровья и здорового образа жизни, умение сотрудничать с окружающими в вопросах укрепления и сохранения здоровья. Положение ценности «Здоровье, здоровый образ жизни» занимает первый, второй ранг.

- Средний уровень сформированности здоровьесберегающей компетенции (от 50 до 85 баллов) частичное понимание значимости укрепления и сохранения здоровья, ведения здорового образа жизни, наличие элементарных базовых знаний о здоровом образе жизни, частичное овладение практическими навыками укрепления и сохранения, присутствует стремление к самосовершенствованию и саморазвитию, готовность к расширению знаний о здоровье и здоровом образе жизни и овладению в совершенстве навыками организации, укрепления и сохранению собственного здоровья. Положение ценности «Здоровье, здоровый образ жизни» занимает трети, четвертый ранг;

- Низкий уровень сформированности здоровьесберегающей компетенции (менее 50 баллов) отсутствует система базовых знаний о

здоровье, здоровом образе жизни, интерес к овладению знаниями и навыками в области организации, сохранению и укреплению собственного здоровья. Положение ценности «Здоровье, здоровый образ жизни» занимает пятый, шестой ранг.

Обобщив полученные результаты по трем критериям, мы можем сделать вывод об уровне сформированности здоровьесберегающей компетенции у младших школьников. Результаты диагностики уровня сформированности здоровьесберегающей компетенции у младших школьников представлены на рисунке 2.4. и в таблице 2.2. (Приложение 4).

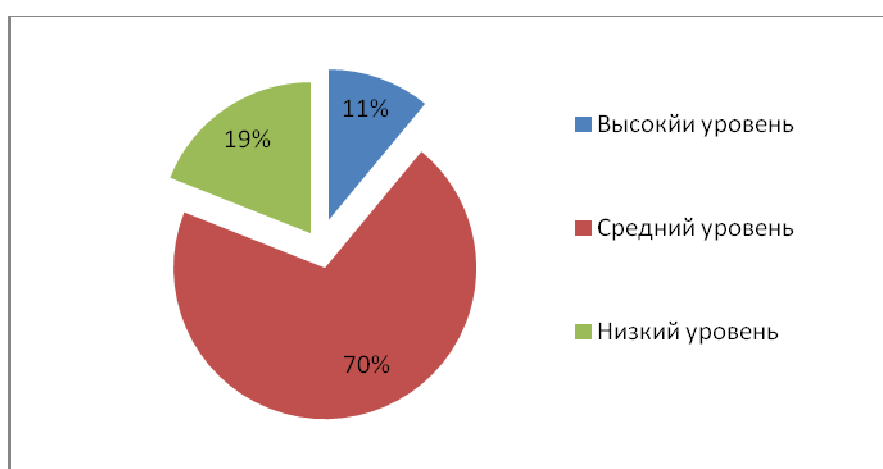


Рис. 2.4. Уровень сформированности здоровьесберегающей компетенции у младших школьников по трем критериям на констатирующем этапе эксперимента

Таким образом, мы можем отметить, что высокий уровень сформированности здоровьесберегающей компетенции наблюдался у 3 испытуемых (11%). Средний уровень – у 10 обучающихся (70%), и низкий уровень – у 5 школьников (19%).

Результаты диагностики позволяют отметить, необходимость проводить работу, по формированию мотивации к укреплению и сохранению здоровья среди учащихся. Расширять теоретические знания, которые позволят далее совершенствовать навыки и умения в организации процесса жизнедеятельности.



Формирование здоровьесберегающей компетенции необходимо начинать с приобщения к изучению теоретических основ здоровьесбережения, затем переходить к овладению и применению полученных знаний на практике.

## **2.2. Проектирование методической работы по формированию здоровьесберегающей компетенции на уроках по предмету «Окружающий мир»**

Методическая работа проводилась на основе учебно-методического комплекса (УМК) «Школа России» по предмету «Окружающий мир». Автор учебников А. А. Плешаков.

Весь предоставляемый учебный материал поделен на разделы. Курс «Окружающий мир» 2 кл. включает 6 больших разделов. В отдельный раздел выносятся «Здоровье и безопасность». Он включает в себя следующие темы:

1. «Строение тела человека»;
2. «Если хочешь быть здоров»
3. «ПДД. Берегись автомобиля!»;
4. «ПДД. Школа пешехода»;
5. «Домашние опасности»;
6. «Пожар»;
7. «На воде и в лесу».

На первых двух темах обучающиеся знакомятся со строением тела человека, работой внутренних органов, с основами правильного питания, правилами личной гигиены, учатся составлять режим дня, рацион питания в соответствии с правилами, а также составляют памятку о правилах личной гигиены. Оставшиеся темы относятся к понятию безопасности, обучающиеся знакомятся с правилами дорожного движения, правилами безопасного пользования домашними предметами, данные знания необходимы для обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Изучение данного раздела занимает 9 часов, из которых, 2 часа отводится для проведения уроков, связанных с темой здоровьесбережения. Поэтому учителю необходимо сделать процесс формирования знаний в области более эффективным.

В ходе проектирования методической работы по формированию здоровьесберегающей компетенции младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир» нами были разработаны:

- пять кейс-заданий по предмету «Окружающий мир» для 2-го класса, УМК «Школа России» (Приложение 5);

- пять практико-ориентированных заданий по предмету «Окружающий мир» для 2-го класса, УМК «Школа России» (Приложение 6);

- планы-конспекты уроков по предмету «Окружающий мир» УМК «Школа России» для 2-го класса на темы:

1. «Строение тела человека» (Приложение 7);

2. «Если хочешь быть здоров» (Приложение 8).

Для того что бы говорить о положительном результате процесса формирования здоровьесберегающей компетенции на уроках по предмету «Окружающий мир» должны реализовываться ряд педагогических условия:

- учет возрастных, физиологических и психологических особенностей младших школьников.

- реализация принципов здоровьесбережения:

1. «Не навреди!». На основе данного принципа, методы, приемы и формы, используемые при построении учебного процесса должны быть проверенными и апробированными на практике;

2. Принцип непрерывности и преемственности. Согласно этому принципу, работа по теме ведется каждый день;

3. Приоритет заботы о здоровье учителя и учащихся. Данный принцип предполагает, что используемые методы, приемы и формы должны оцениваться с точки зрения влияния на психофизиологическое состояние субъектов педагогического процесса;

4. Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям. Отбор информации, методов, приемов и форм обучения должен производиться согласно возрастным и физиологическим особенностям каждого обучающегося;

5. Ответственность за свое здоровье. Согласно данному принципу, у учащихся необходимо формировать чувство ответственности за свое здоровье ведь при сознании ценности своего здоровья учащиеся могут в полной мере реализовывать свои знания, умения и навыки (Смирнов, 2005).

- реализация принципа наглядности с использованием мультимедиа-технологий;

- применение здоровьесберегающих технологий на уроках и разнообразных приемов, форм, методов организации при построении урока.

Наиболее эффективными, по нашему мнению, методами будут являться практико-ориентированные и кейс-задания.

Рассмотрим более подробно данные методы. Обратимся для начала к кейс-заданиям. Некоторые ученые позиционируют данный метод как отдельную педагогическую технологию (Белова, 2008). Сущность кейсов заключается в том, что это метод активного проблемно-ситуационного анализа, который основан на формировании знаний, умений и навыков путем решения конкретных задач-ситуаций. Главное предназначение – развивать способность у учащихся находить решение проблемы, используя свои знания, умения и навыки. Все ситуации взяты из реальной жизни, то есть младший школьник действительно может столкнуться с такими ситуациями. Данный метод способствует повышению мотивации обучающихся, развитию практических умений и навыков, которые будут актуальны при дальнейшем обучении. Кейс – это комплект учебно-методических материалов, разработанных на основе жизненных ситуаций, которые формируют у учащихся навыки самостоятельного конструирования алгоритма решения производственных задач (Калачикова, 2007)

Целесообразно при работе с кейс-заданиями делить класс на группы или на пары. Это позволит сэкономить время и развивать у учащихся умение работать в коллективе (Гладких, 2005). Работа с кейс-заданиями строится в несколько этапов. Первый этап это знакомство с ситуацией, с ее особенностями. Обучающиеся подробно изучают проблемную ситуацию, приведенную для решения, несколько раз перечитывают информацию, помечают главное. Проблемная ситуация представляется в виде текста. По нашему мнению эффективнее будет излагать материал в виде сказки. Это позволит заинтересовать учащихся и облегчить понимание поставленной проблемы.

На уроке по теме: «Если хочешь быть здоров» мы можем использовать кейс-задание со следующей сказкой.

«Сказка о Королевиче Жене и здоровом образе жизни».

В некотором царстве, в некотором государстве жили – были, не тужили Король и Королева, и было у них два сына, два Королевича – Витя и Женя. Витя был похож на Женю, а Женя – на Витю как две капли воды, потому что они были братья-близнецы. Да и волосы у обоих были русыми, и глаза голубыми, и роста они были одинакового. Но Витя почему-то рос веселым, бодрым, жизнерадостным, а Женя – грустным, уставшим, вялым.

Родители в детях души не чаяли, но не могли понять, почему мальчики, при всей их одинаковости, были такими разными. И приглашали они для Жени лучших врачей, но и те не могли найти причину его усталости.

А происходило такое с братьями потому, что один – Витя – любил закаляться, делал по утрам зарядку, часто бывал на свежем воздухе, в общем, вёл здоровый образ жизни. А его брат Женя по утрам вместо утренней гимнастики любил подольше поспать, вместо обливания холодной водой – съесть пяток пирожных, вместо прогулок, а иногда и вместо уроков в школе – поиграть в компьютер. В общем, занимался Женя чем угодно, совершенно не заботясь о здоровом образе жизни. Витя постоянно говорил брату, что нельзя так беспечно относиться к своему здоровью, что случится когда-нибудь с

ним непоправимое. Но Женя никак не хотел слушать своего брата и продолжал вести свой обыденный образ жизни.

Работу с кейсом стоит начинать с вопросов по названию сказки, это позволит включить школьника в работу. Можно использовать следующие формулировки: «Прочитайте название сказки. Как вы думаете, о чем пойдет речь?», «С каким героем мы с вами познакомимся?». Обучающиеся сразу смогут ответить, что речь пойдет о королевиче Жене и о здоровом образе жизни. Далее уместно задать следующие вопросы учащимся:

- «Что такое здоровый образ жизни?»;
- «Что нужно делать, что бы придерживаться здорового образа жизни?»;
- «Что входит в понятие здоровый образ жизни?»;
- «Что вредит здоровому образу жизни?». Данные вопросы активизирует процесс мышления у младших школьников, и позволят освежить в памяти знания, необходимые в последующем для решения кейса.

Затем нужно приступать к чтению текста. Во втором классе читать должен учитель, что бы обучающиеся смогли нарисовать в своем воображении образы героев, интонационное прочтение поможет им в этом. Также можно использовать музыкальное сопровождение или заранее подготовленный наглядный материал с героями сказки. Это поможет погрузиться в проблему. В данной сказке несколько героев: два брата – Женя и Витя, и Король с Королевой. Главный герой – это Женя, у которого наблюдаются проблемы со здоровьем. Подробнее нужно остановиться на описании внешнего вида, привычек и образа жизни героя.

Переходим ко второму этапы работы – выделение основной проблемы, которую в последующем необходимо решить. Для этого учитель задает вопросы:

- «Почему Витя рос веселым, бодрым, жизнерадостным, а Женя вялым и хилым?»;
- «Делал ли что-то особое Витя, для того что бы быть бодрым?»;

- «Как вы думаете, что дальше стало с Женей?»;
- «Что мешает Жене, стать таким же, как его брат Витя?»;
- «Стоит ли прислушаться Жене к совету брата и стать более бережно относиться к своему здоровью?»;
- «Почему не один доктор не мог помочь Жене?»;
- «Как вы думаете, какова истинная причина плохого состояния Жени?». Отвечая на них, школьники формируют главную задачу – «Что нужно делать, что бы быть здоровым?». При возникновении трудностей нужно использовать наводящие вопросы.

Следующий этап – это предложение концепций или тем для «мозгового штурма». Здесь уместно использовать беседу, которой руководит учитель, в которой с помощью вопросов подводит обучающихся к выделению способов решения проблемы. Здесь стоит использовать следующие вопросы:

- «Какие бы вы советы могли дать Жене, что бы он стал таким же активным и жизнерадостным, как его брат?»;
- «Что должен сделать Женя, что бы снова стать здоровым?»;
- «Что нужно сделать Жене в первую очередь, что бы быстрее достигнуть желаемого результата?». Каждая группа учащихся подумав, предлагает свой способ действий, для того, что бы Женя снова стал здоровым и жизнерадостным.

Выделить способы решения проблемы недостаточно, следующий этап – это анализ последствий принятия того или иного решения. Каждая группа готовит одного выступающего, который рассказывает о способе и почему нужно выбрать именно его. Участники других групп анализируют и высказывают свои мнения. Выделяются положительные и отрицательные стороны, последствия его принятия.

Далее переходим к завершающему этапу – решение кейса. Из всех предложенных вариантов выбирают самый эффективный для решения поставленной проблемы. Здесь учитель дает задание: «Подготовьте памятку для Жени, что бы по ней он смог улучшить свое здоровье». Перед началом

работы над памяткой, с обучающимися проводится беседа, цель которой разъяснить вопросы в составлении памятки. Затем каждая группа подготавливает свою памятку, оформляет ее творчески.

При работе всегда нужно задавать вопрос: «А встречались ли Вы, с такими случаями в реальной жизни?». Это позволит младшим школьникам анализировать приобретенный практический опыт, и в дальнейшем при попадании в подобные ситуации они будут знать способ ее решения. В кейсах обязательно должна присутствовать наглядность. Это могут быть изображения, схемы, таблицы. Так как много сплошного текста будет большой нагрузкой для младших школьников. Наглядность в данном случае вызывает интерес к заданию. Применять кейс-задания мы можем на различных этапах урока, как при ознакомлении с новым материалом, так и при закреплении изученного материала.

Также сделать более эффективным процесс формирования здоровьесберегающей компетенции на уроках по предмету «Окружающий мир», можно, при использовании практико-ориентированных заданий, которые направлены на выработку умений по укреплению, сохранению и охрану своего здоровья. Главная цель – это формирование у младших школьников навыков и умений в области здоровьесбережения. Значимость применения – понимания того, где смогут применять полученные знания, умения и навыки в повседневной жизни. Решение практико-ориентированных задач содействует развитию у младших школьников мотивации к изучаемой проблеме.

Анализ теоретической литературы показал, что выделяют различные виды практико-ориентированных заданий. Данные о них представлены в таблице 2.3.

Таблица 2.3.

#### Виды практико-ориентированных заданий

Разновидность заданий	Характеристика
Аналитические	Направлены на определение, анализ и выбор условий, средств, способов решений для ее достижения

## Продолжение таблицы 2.3.

Разновидность заданий	Характеристика
Организационно-подготовительные	Подразумевает планирование и организацию практико-ориентированной работы. Работа может быть: индивидуальная, групповая и коллективная. Работа направлена на создание, исследование, анализ свойств объектов действительности, формирование понятий и установление связей между ними.
Оценочно-коррекционные	Направлены на формирование действий коррекции оценки процесса и результатов деятельности. Поиск способов анализа и совершенствования деятельности.

Для того что бы составить практико-ориентирующее задание следует придерживаться следующего алгоритма:

- Определить цель и задачи, ее место в курсе предмета, в теме урока и на этапе урока;
- Определить направленность задачи. Она может быть предметная, межпредметная, метапредметная и профессиональная;
- Выбрать форму ее представления. Среди форм можем выделить: текстовая, в виде графика, в виде диаграммы, таблицы, презентации и т.п.;
- Определить степень самостоятельности учащихся в обработке и получении информации;
- Разработать структуру практико-ориентированного задания;
- Определить форму предоставляемого ответа на поставленный вопрос задания. Он может быть многовариантный, однозначный, нестандартный, ответ в виде чертежа, таблицы, графика или схемы.

Среди структурных элементов практико-ориентированного задания выделяют следующие компоненты:

1. Стимул;
2. Задачная формулировка;
3. Источник информации;
4. Форма предоставляемого ответа.

Первый структурный элемент – стимул погружает в контекст предоставляемого задания, моделирует жизненную, практическую ситуацию,



а также мотивирует обучающегося на решения предложенной задачи. При необходимости стимул может нести функцию источника информации. Он должен быть кратким, чтобы ни отвлекать обучающихся от содержания задания. Следующий компонент как задачная формулировка, содержит в себе указание на то, что делать. Источник информации указывает, откуда нужно брать дополнительную информацию, он может быть разнообразным: изображения, схемы, таблицы, рисунки и т.д. Последний из структурных компонентов практико-ориентированного задания – форма предоставления, в которой он должен предоставить ответ на поставленное задание. Это могут быть такие формы как: доклад, памятка, схема, таблица, рассказ, ролевая игра и т.д. Формулировки в практико-ориентированных заданиях должны быть короткими, и не отвлекать от задания, учитель выполняет роль помощника, он поясняет, что необходимо делать на каждом этапе решения задания. (Калугина, 2000).

На уроке по теме: «Строение тела человека» мы можем использовать практико-ориентированное задание, цель которого создать условия для развития представления младших школьников о внутреннем строении организма человека. Задача – содействовать формированию знаний о внутреннем строении организма человека.

Работа начинается с того, что учитель зачитывает задание (стимул), после чего обучающиеся читают самостоятельно. Далее учитель задает вопросы, для того, что бы знать, все ли учащиеся понимают, о чем идет речь в тексте. Можно использовать следующие формулировки вопросов:

- «О чем говорится в данном тексте?»;
- «Какие части тела человека вы знаете?»;
- «Знаете ли вы, как устроен наш организм?»;
- «Что нужно для того, что бы наш организм работал?»;
- «Почему важно знать, как устроен и работает организм человека?».

После того как обучающиеся ответят на вопрос нужно переходить непосредственно к формулировке. Задачная формулировка звучит

следующим образом: «Расскажите о внутреннем строении организма человека». Учитель должен при этом руководить процессом и направлять учащихся. Можно использовать следующие формулировки:

- «Давайте обратимся к заданию. Что в нем говорится»;
- «Давайте посмотрим, что нам необходимо сделать»;
- «Прочитайте задание и расскажите, что нам нужно выполнить» и д.р.

Далее школьники формулируют задание самостоятельно. «Необходимо составить рассказ о внутреннем строении организма человека». Возникает вопрос с помощью чего это сделать. Источник информации: «Рисунок внутреннее строение на стр. 5 «Окружающий мир» 2 часть». Школьники открывают указанную страницу и рассматривают рисунок. Учитель задает вопросы:

- «Что вы видите на рисунке?»;
- «Какие органы представлены на рисунке? Для чего они нужны человеку»;
- «Знакомы ли вы с такими органами как «головной мозг», «легкие», «сердце», «печень», «желудок», «кишечник»?». Тем самым они обговаривают информацию, которая будет содержаться в их рассказе.

Далее учитель обращает внимание на форму представления ответа – это рассказ. То есть перед обучающимися стоит задача подготовить рассказ на тему: «Внутреннее строение организма человека». После чего заслушивают и оценивают каждого из рассказчиков.

Таким образом, для того, что бы процесс формирования здоровьесберегающей компетенции у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир» был более эффективным необходимо использовать задания связанные с практической деятельностью. Так как именно они способствуют совершенствованию знаний, развитию навыков и умений в области здоровьесбережения.

## Выводы по второй главе

Нами была исследована проблема выявления педагогических условий формирования здоровьесберегающей компетенции на уроках по предмету «Окружающий мир».

Целью экспериментальной работы было выявление педагогических условий формирования здоровьесберегающей компетенции у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир». Эксперимент включал в себя 2 этапа: констатирующий и формирующий.

На первом этапе эксперимента решались следующие задачи:

1. Выявить критерии и показатели сформированности здоровьесберегающей компетенции у младших школьников;
2. Подобрать диагностические методики, которые позволят изучить соответствующие критерии;
3. Провести диагностику уровня сформированности у младших школьников здоровьесберегающей компетенции;

На формирующем этапе была реализована следующая цель – разработать и подготовить методические материалы – кейс-задания, практико-ориентированные задания, конспекты уроков с их использованием по предмету «Окружающий мир» для 2-го класса

Исследование помогло выявить педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетенции младших школьников:

- использование нетрадиционных форм проведения уроков;
- внедрение в урок обучающих, развивающих, творческих, ролевых игр, игровых упражнений;
- применение здоровьесберегающих технологий;
- построении урока с учетом принципов здоровьесбережения, выделенные Н.К. Смирновым;
- реализация принципа наглядности с использованием мультимедиа-технологий;

- применение кейс-заданий, основанных на анализе жизненного опыта;
- использование практико-ориентированных заданий, которые направлены на выработку умений по укреплению, сохранению и охране своего здоровья.

Анализ и изучение методической литературы по проблеме исследования помогли выявить критерии сформированности здоровьесберегающей компетенции: ценностно-мотивационный, когнитивный и деятельностный. На основе данных критериев были выделены уровни сформированности здоровьесберегающей компетенции у младших школьников.

В ходе педагогического эксперимента было выявлено, что у 10-ти учащихся (70 %) средний уровень сформированности здоровьесберегающей компетенции, у трех (11 %) - высокий уровень, и пяти (19 %) - низкий уровень.

Для совершенствования полученных результатов нами были разработаны:

- пять кейс-заданий по предмету «Окружающий мир» для 2-го класса, УМК «Школа России»;
- пять практико-ориентированных заданий по предмету «Окружающий мир» для 2-го класса, УМК «Школа России»;
- планы-конспекты уроков по предмету «Окружающий мир» УМК «Школа России» для 2-го класса на темы:
  1. «Строение тела человека»;
  2. «Если хочешь быть здоров».

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках реализации ФГОС НОО становится актуальным компетентностный подход. Согласно которому, ребенок, должен овладеть ключевыми компетенциями, которые способствуют формированию гармонично развитой личности. Большинство авторов среди ключевых выделяют – здоровьесберегающую. Это обусловлено тем, что в современном мире как никогда, стоит уделять внимание состоянию здоровья и поддержанию здорового образа жизни у подрастающего поколения. Так как в младшем школьном возрасте активно происходит процесс роста и развития ребенка. Именно этот возраст является сензитивным для формирования культуры здоровья и умений его поддержания. Здоровьесберегающая компетенция – это совокупность знаний умений и навыков, в области здорового образа жизни, которые позволяют индивиду организовать безопасную, активную жизнедеятельность

Здоровьесберегающая компетенция позволяет младшим школьникам:

1. Знать аспекты и составляющие здорового образа жизни;
2. Владеть способами физического самосовершенствования;
3. Владеть способами психологической саморегуляции;
4. Применять на практике полученные знания в различных жизненных ситуациях (в том числе экстренных ситуациях);
5. Использовать полученные знания для анализа жизненных ситуаций, с целью принятия дальнейшего решения;
6. Подбирать средства, приемы и методы, для поддержания и совершенствования своих физических способностей;
7. Применять полученные знания для организации режима труда и отдыха в соответствии со своим образом жизни и физическими возможностями.

Наиболее эффективным процесс формирования знаний и умений в области здорового образа жизни будет проходить на уроках по предмету

«Окружающий мир». Так как именно в рамках данного предмета младшие школьники знакомятся с функционированием, строение организма, его особенностями, формируются знания о компонентах здорового образа жизни, и почему так важно соблюдать его, что является составляющими здоровьесберегающей компетенции, представления о том, что такое культура здоровья.

Экспериментальное исследование помогло выявить педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетенции младших школьников:

- использование нетрадиционных форм проведения уроков;
- внедрение в урок обучающих, развивающих, творческих, ролевых игр, игровых упражнения;
- применение здоровьесберегающих технологий;
- построении урока с учетом принципов здоровьесбережения, выделенные Н.К. Смирновым;
- реализация принципа наглядности с использованием мультимедиа-технологий;
- применение кейс-заданий, основанных на анализе жизненного опыта;
- использование практико-ориентированных заданий, которые направлены на выработку умений по укреплению, сохранению и охране своего здоровья.

В ходе экспериментальной на констатирующем этапе эксперимента были выделены критерии и показатели сформированности здоровьесберегающей компетенции у младших школьников, а также были выявлены методы, способствующие эффективному формированию здоровьесберегающей компетенции у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир»:

- кейс-задачи, основанные на анализе жизненного опыта, направленные на повышение интереса у младших школьников к здоровому образу жизни и формирование ключевых умения здоровьесбережения;

- практико-ориентированные задания, направленные на выработку умений по укреплению, сохранению и охране здоровья.

Диагностика уровня сформированности здоровьесберегающей компетенции показала, что низкий уровень сформированности здоровьесберегающей компетенции у младших школьников наблюдается у 5-ти учащихся (19%), средний уровень у 10-ти учащихся, высокий уровень отмечен у тех учащихся (70%). Высокий уровень выявлен у трех учащихся (11%)

Исходя из этого, мы можем сделать вывод, что нами были успешно подобраны педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетенции у младших школьников.

В заключении хотелось отметить, что процесс формирования здоровьесберегающей компетенции младших школьников будет эффективным при использовании педагогических условий в системе и напрямую зависит от компетенности и профессиональности самого педагога.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / Л.Н. Антонова. – М.: Изд. Цент «Академия», 2004. – 100 с.
2. Андреев В.И. Здоровьесберегающее обучение и воспитание / В.И. Андреев. – Казань.: Изд-во «ЛОГОС», 2000. – 267 с.
3. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома: Практическое пособие / В.Ф. Базарный. – М.: Изд-во «АРКТИ», 2005. – 176 с.
4. Байденко В.И. Компетентностный подход к проектированию государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (методологические и методические вопросы): Методическое пособие. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2005. – 114 с.
5. Белова И.И. Парадоксы здорового образа жизни учащейся молодежи / И.И. Белова // Социологические исследования. – 2008. – № 4. – С. 84-86.
6. Бершадский М.Е. Консультации: целеполагание и компетентностный подход в учебном процессе / М.Е. Бершадский // Педагогические технологии. – 2009. – №4. – С. 89-94.
7. Болотов В.А. Компетентностная модель: от идеи к образовательной программе / В.А. Болотов, В.В. Сериков // Перемены. – 2004. – № 2. – С. 30–139.
8. Бочарникова М.А. Компетентностный подход: история, содержание, проблемы реализации / М.А. Бочарникова // Начальная школа. – 2009. – №3. – С. 86-92.
9. Биловус В.К. Здоровьесберегающее поведение как результат социализации / В.К. Биловус // Научная мысль. – 2008. – № 2. – С. 48-55.
10. Васильева О.С. Психология здоровья человека: эталоны представления, установки / О.С. Васильева. – М.: Изд-во «ЭКСМО», 2001. – 343 с.



11. Вербицкий А.А. Компетентностный подход и теория контекстного обучения / А.А. Вербицкий. – М.: Изд-во «ПЕРО», 2004. – 84 с.
12. Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе / В.А. Вишневский. – М.: Изд-во «Астрель», 2002. – 270 с.
13. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет. / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – Б.: Изд-во Белый город, 2013. – 112 с.
14. Выготский Л.С. Педагогическая психология / под ред. В.В. Давыдова. – М.: 1995. – 536 с.
15. Гаркуша Н.С. Воспитание культуры здоровья современных школьников: проблемы и пути их решения: монография / Н.С. Гаркуша. – Челябинск.: Центр Научного Сотрудничества, 2012. – 188 с.
16. Гладких И.В. Методические рекомендации по разработке учебных кейсов / И.В. Гладких. – Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2005. – № 2. – С. 169-194.
17. Горбенко П.П. Валеология - наука о качестве жизни и здоровье / П.П. Горбенко. – СПб.: Изд-во «ЗНАК», 2004. – 96 с.
18. Дахин А.Н. Компетенция и компетентность: сколько их у российского школьника / А.Н. Дахин // Стандарты и мониторинг в образовании. 2004. – №2. – С. 42-47.
19. Добротворская С.Г. Ориентация школьников и студентов на здоровый образ жизни / С.Г. Добротворская. – Казань.: Изд-во «Академия», 2001. – 156 с.
20. Жданова Л.А. Система оздоровления детей в учреждениях образования: Учебно-методическое пособие / под ред. Жданова Л.А., Нежкина Н.Н., Бобошко И.Е. и др. – Иваново.: ИПК и ППК, 2008. – 76 с.
21. Зеер Э. Ф. Компетентностный подход к образованию в описании результатов и проектировании стандартов высшего профессионального образования. Материалы ко второму заседанию методического семинара / Э.Ф. Зеер. – М.: 2004. – 134 с.

22. Зимняя И.А. Ключевые компетенции, новая парадигма, результат образования. / И.А. Зимняя // Высшее образование сегодня, 2003. – № 5, – С. 23-26.
23. Зимняя И.А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании / И.А. Зимняя. – М.: 2004. – 38 с.
24. Зимняя И.А. Компетентностный подход. Теоретико-методологический аспект / И.А. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2006. – № 8. – С. 20-26.
25. Казин Э.М. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учебное пособие / под научной редакцией Э.М. Казин. – 2-е изд., доп. и перераб. – Кемерово.: Изд-во КРИПКиПРО, 2011. – 355 с.
26. Казин Э.М. Онтогенез. Адаптация. Здоровье. Образование: учебно-методический комплекс. Книга I. Здоровьесберегающие аспекты дошкольного и начального общего образования: учебно-методическое пособие / отв. ред. Э.М. Казин. – Кемерово.: Изд-во КРИПКиПРО, 2011. – 500 с.
27. Калачикова О.Н. Метод кейс-стади: Учебное пособие / О.Н. Калачикова. – Томск.: 2007. – 132 с.
28. Концепция развития системы здравоохранения в Российской Федерации до 2020 г. // [Электронный ресурс]. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_82134/5c2f5b1d790a1f82d0ca1f2fa0d72e968e6349e7/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_82134/5c2f5b1d790a1f82d0ca1f2fa0d72e968e6349e7/).
29. Краевский В.В. Общие основы педагогики: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / В. В. Краевский. – М.: Академия, 2008. – 256 с.
30. Кузнецов Л.М. Здоровьесберегающие технологии в системе развивающего образования / Л.М. Кузнецов // Методист. – 2005. – № 4. – С. 42.
31. Лебедев О.Е. Компетентностный подход в образовании / О.Е. Лебедев // Школьные технологии. – 2004. – №5. – С.3-12.

32. Леванова Е.А. Технологии здоровьесбережения в образовании / под редакцией Плешакова В.А., Пушкаревой Т.В., Сахаровой Т.Н., Серяковой. – М.: 2008. – 212 с.
33. Лопаева Н. С. Эффективность применения GR-технологий в реализации компетентностного подхода в современном российском образовании: анализ практики высшего образования: магистерская диссертация / Н. С. Лопаева. – Екатеринбург.: 2017. – 109 с.
34. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра / Е.П. Митина // Начальная школа. – 2006. – № 6. – С. 56.
35. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка: Около 100 000 слов, терминов и фразеологических выражений / С.И. Ожегов; Под ред. Л.И. Скворцов. – М.: ОНИКС-ЛИТ, Мир и Образование, 2012. – 1376 с.
36. Подласый И.П. Педагогика начальной школы : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / И.П. Подласый. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 464 с.
37. Равен Дж Компетентность в современном обществе. Выявление, развитие и реализация / Дж. Равен. – М: Изд-во «Когито-Центр», 2002. – 374 с.
38. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии / Г.К. Селевко. – М.: 1998. – 256 с.
39. Сериков С.Г. Здоровьесберегающее образование: паритет здоровья и образованности учащихся: монография / С.Г. Сериков. – Челябинск.: 2002. – 226 с.
40. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей / Под. ред. Н.В. Сократова. – М.: 2005. – 144 с.
41. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: Изд-во «КОЛОС», 2005. – 320 с.
42. Смирнов Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования / Н.К. Смирнов. – М.: Изд-во «АРКТИ», 2008. – 288 с.

43. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: 2002. – 121 с.
44. Стратегия модернизации общего образования: Материалы для разработчиков документов по модернизации общего образования. – М.: изд-во ООО «Мир книги», 2001. – 104. с.
45. Татур Ю.Г. Компетентность в структуре модели качества подготовки специалиста / С.Г. Сериков // Высшее образование сегодня. – 2004. – № 3. – С, 67-72
46. Тюмасева З.И. Оздоровление детей России как инновационная педагогическая деятельность (в сфере начального образования): монография / З.И. Тюмасева, И.Л.Орехова, Е.Г. Кушнина. – Челябинск: , 2012 –315 с.
47. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования // [Электронный ресурс]. – URL: <https://минобрнауки.рф/документы/922/>.
48. Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированного образования / А.В. Хуторской // Народное образование. – 2003. – № 2. – С. 58-64.
49. Хуторской А.В. Ключевые компетенции и образовательные стандарты // Интернет-журнал «Эйдос» [Официальный сайт]. URL: <http://www.eidos.ru/journal/2002/0423/> (дата обращения: 21. 12. 2017).
50. Щерабакова В.В. Формирование ключевых компетенций как средство развития личности / В.В. Щербакова // Высшее образование сегодня. – 2008. – №10. – С. 39-41.
51. Яковлева Е.В. Педагогическое исследование: содержание и представление результатов / Е.В. Яковлев, Н.О. Яковлева. – Челябинск.: Изд-воРБИУ, 2010. – 317 с.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Анкетирование «Что ты знаешь о здоровом образе жизни?»****учащихся****Инструкция:** допиши предложения.

Для чего нужно здоровье? Для того, чтобы...

---

Я знаю, что здоровье зависит от самого человека. Если хочешь быть здоровым, то нужно следить за своим здоровьем. А для этого человеку нужно

---

Я знаю правила здоровья, это ...

---

Я думаю, если закаляться то.....

---

Когда делаешь зарядку, она помогает тому, чтобы

---

Правильный режим дня, это ...

---

Курить очень вредно, потому что от курения ...

---

Я знаю какие продукты полезны для здоровья. Это ...

---

Правильно питаться – это означает ...

---

Даже не очень хорошее здоровье можно улучшить. Для этого нужно

---

*Спасибо за работу!*

**Методика С. Дерябо и В. Ясвина «Индекс отношения к здоровью»**

**Инструкция:** определите степень значимости (важности) для Вас различных составляющих (жизненных ценностей). Для этого выберите три наиболее важные и три наименее важные, с их точки зрения, ценности из предлагаемого списка:

- Хорошие вещи, материальное благополучие;
- Общение с природой;
- Общение с друзьями и другими окружающими людьми;
- Любовь и семейная жизнь;
- Здоровье, здоровый образ жизни;
- Труд (профессия, учеба, интересная работа);
- Душевность (нравственность, саморазвитие)

**Наиболее важные для меня:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Наименее важные для меня:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Методика «Гармоничность образа жизни школьников»  
(Н.С. Гаркуша)

**Инструкция.** Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

### Вопросы

- Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?**
  - а) хорошее; б) удовлетворительное; в) плохое; г) затрудняюсь ответить.
- Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?**
  - а) да, занимаюсь;
  - б) нет, не занимаюсь.
- Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?**
  - а) чаще всего больше 2 часов;
  - б) около часа;
  - в) не более получаса или вообще не выхожу на улицу.
- Делаете ли утром следующее:**
  - а) физическую зарядку; б) обливание;
  - в) плотно завтракаю; г) курите по дороге в школу.
- Обедаете ли в школьной столовой?**
  - а) да, регулярно;
  - б) иногда;
  - в) нет.
- В каком часу ложитесь спать?**
  - а) до 21 часа;
  - б) между 21 и 22 часами;
  - в) после 22 часов.

7. **Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?**

- а) да, активно;
- б) изредка;
- в) никогда.

8. **Как Вы чаще всего проводите свободное время?**

- а) занимаюсь в спортивной секции, кружке; б) провожу время с друзьями;
- в) читаю книги; г) помогаю по дому;
- д) преимущественно смотрю телевизор (видео);
- е) играю в компьютерные игры; ж) другое.

### Бланк ответов

№ вопроса	Вариант ответа					
	а	б	в	г	д	е ж
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
Сумма:						



## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

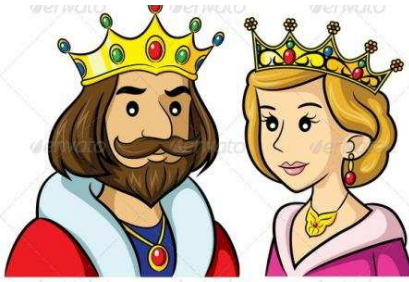
Таблица 2.2

Сформированность здоровьесберегающей компетенции у младших школьников по трем критериям на констатирующем этапе эксперимента

№	Ф. И.	Ценностно-мотивационный			Когнитивный критерия			Деятельностный критерий		
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
1	Базарбаев Мухаммадазиз		+				+			+
2	Бредихин Кирилл		+			+			+	
3	Василькова Мария			+		+				+
4	Дашутина Анастасия			+		+			+	
5	Кисилев Дмитрий		+			+			+	
6	Костина Елизавета	+			+			+		
7	Кулькин Ярослав	+			+			+		
8	Любова Полина		+			+			+	
9	Малютинова Анастасия			+			+			+
10	Манзуров Олег			+		+			+	
11	Манзуров Святослав			+		+			+	
12	Нечаева Юлия		+		+			+		
13	Новиков Артем		+			+			+	
14	Новосельцева Нина	+			+			+		
15	Сажнев Илья		+			+			+	
16	Хантелева Дарья		+				+		+	
17	Черкавская Алена		+			+			+	
18	Яковлева Юлия		+			+			+	

### Кейс – задание № 1

#### «Сказка о Королевиче Жене и здоровом образе жизни»



жизни»

В некотором царстве, в некотором государстве жили – были, не тужили Король и Королева, и было у них два сына, два Королевича – Витя и Женя.

Витя был похож на Женю, а Женя – на Витю как две капли воды, потому что они были братья-близнецы. Да и волосы у обоих были русыми, и глаза голубыми, и роста они были одинакового. Но Витя почему-то рос веселым, бодрым, жизнерадостным, а Вова – грустным, уставшим, вялым.

Родители в детях души не чаяли, но не могли понять, почему мальчики, при всей их одинаковости, были такими разными. И приглашали они для Жени лучших врачей, но и те не могли найти причину его усталости.

А происходило такое с братьями потому, что один – Витя – любил закаляться, делал по утрам зарядку, часто бывал на свежем воздухе, в общем, вёл здоровый образ жизни.

А его брат Вова по утрам вместо утренней гимнастики любил подольше поспать, вместо обливания холодной водой – съесть пятачок пирожных, вместо прогулок, а иногда и вместо уроков в школе - поиграть в компьютер.

А самое страшное – то, что он уже несколько раз пробовал курить.

В общем, занимался Вова чем угодно, совершенно не заботясь о здоровом образе жизни.

Витя постоянно говорил брату, что нельзя так беспечно относиться к своему здоровью, что случится когда-нибудь с ним непоправимое.

#### Подумайте:

- Почему Витя рос веселым, бодрым, жизнерадостным, а Вова вялым и хилым?
- Делал ли что-то особое Витя, для того что бы быть бодрым?
- Как вы думаете, что дальше стало с Женей?
- Что мешает Жене, стать таким же, как его брат Витя?
- Стоит ли прислушаться Жене к совету брата и стать более бережно относиться к своему здоровью.
- Какие бы вы советы могли дать Жене, что бы он стал таким же активным и жизнерадостным, как его брат?
- Почему не один доктор не мог помочь Жене?
- Как вы думаете, какова истинная причина плохого состояния Жени?
- Ответьте на вопрос «Почему важно соблюдать здоровый образ жизни?»
- Подготовьте памятку для Жени, что бы по ней он смог улучшить свое здоровье.

#### СПРАВОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Быть здоровыми, красивыми, полными сил хотят и взрослые и дети. А что для этого нужно делать? Всего лишь знать и выполнять правила здорового образа жизни.

Что же это такое – **Здоровый Образ Жизни(ЗОЖ)**?

Определение для детей: здоровый образ жизни - это действия, нацеленные на укрепление здоровья. Итак, чтобы быть здоровым, нужно не пренебрегать правилами личной гигиены и режимом дня, правильно питаться и заниматься спортом.

Чистота – залог здоровья (рус. нар. пословица).

[http://www.rodb-v.ru/upload/medialibrary/god-ekologii-2017/zog\\_2.jpg](http://www.rodb-v.ru/upload/medialibrary/god-ekologii-2017/zog_2.jpg)



Главное требование

гигиены – держать тело в чистоте. Это помогает организму бороться с вредными бактериями. Для этого надо соблюдать правила гигиены.

**1. Обязательно чистите зубы** после утреннего пробуждения и перед тем, как отходить ко сну.

**2. Регулярно мойте голову.**

**3. Содержите в чистоте расчёски, резинки и заколки для волос.**

**4. Принимайте душ или ванну 2 раза в день.**

**5. Обязательно мойте руки** по приходу домой, до и после еды, после игры с животными, после туалета.

**6. Уделяйте внимание чистоте вашей одежды и обуви.**

*Сидеть да лежать, болезни поджидать (рус. нар. поговорка).*



[2017/zog\\_3.jpg](#)

[http://www.rodbv.ru/upload/medi/alibrary/go\\_d-ekologi-](http://www.rodbv.ru/upload/medi/alibrary/go_d-ekologi-)

режим дня - это правильное распределение времени на сон, работу, питание и отдых.

Бывает, что мы нарушаем режим дня: поздно встаём, едим, когда захочется, смотрим фильмы или мультики допоздна, валяемся на диване. Но если человек будет так жить всегда, то он станет капризным лентяем, а без правильного питания и прогулок на свежем воздухе он ещё и заболеет.

Значит основа правильного распорядка дня и хорошего самочувствия это :

- Нормальная продолжительность сна (не менее 9-10,5 часов).
- Соблюдение графика приёма пищи.
- Вернувшись из школы, ты должен

пообедать и обязательно отдохнуть.

- Отдых составит около 1-1,5 часа, без чтения книг и просмотра телевизора.
- Начинать выполнение домашнего задания рекомендуется с наименее тяжёлых предметов, переходя к более сложным.
- Через каждые 30-40 минут выполнения уроков, следует проводить 15 минутные перерывы с физкультминуткой под музыку).

Вы можете построить свой режим дня, посоветовавшись с родителями. Главное – найти в себе силы соблюдать этот режим!

**Как жуёшь, так и живёшь (рус. нар. поговорка).**



Правила здорового питания достаточно просты и не требуют специальных навыков.

**Ешьте богатые витаминами овощи и фрукты.** Не отказывайтесь от тех овощей и фруктов, которые однажды показались вам невкусными, попробуйте их ещё раз, вдруг

понравятся. Свежие овощи и фрукты не только утолят голод, но и пополнят недостаток полезных веществ.

**Употребляйте кисломолочные продукты** (кефир, простоквашу, творог, сметану и проч).

**Ешьте каши.** Они дают заряд энергии для твоего организма

**Не отказывайтесь от мяса.** В мясе содержится огромное количество полезных веществ, которые помогают расти и крепнуть

Совет. Не торопитесь во время еды, хорошо пережёвывайте пищу.

**Двигайся больше, проживёшь дольше (рус. нар. поговорка)**



[http://www.rodb-v.ru/upload/medialibrary/god-ekologii-2017/zog\\_6.jpg](http://www.rodb-v.ru/upload/medialibrary/god-ekologii-2017/zog_6.jpg)



[http://www.rodb-v.ru/upload/medialibrary/god-ekologii-2017/zog\\_7.jpg](http://www.rodb-v.ru/upload/medialibrary/god-ekologii-2017/zog_7.jpg)

Чем меньше мы двигаемся, тем больше риск заболеть. День необходимо с утренней зарядки, которая поможет перейти от сна к бодрствованию, позволит организму активно включиться в работу.

Выполнять упражнения надо в определенной последовательности: вначале потягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, затем туловища и ног.

Заканчивают зарядку прыжками и бегом, после чего делают упражнение на восстановление дыхания.

Посвятите зарядке 10-15 минут и ваше тело всегда будет в отличном состоянии.

Помимо зарядки к физическому воспитанию относится активное пребывание на свежем воздухе: подвижные игры и/или ежедневные прогулки на роликах, велосипеде и проч. Физический труд, гимнастика, прогулка, бег и т.п. улучшают кровообращение, дают энергию, хорошее настроение, здоровье.

**Отказ от вредных привычек.**

**ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ОКАЗЫВАЮТ ОЧЕНЬ НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ. ОН НАЧИНАЕТ УГАСАТЬ, ВЯНУТЬ И РАЗРУШАТЬСЯ. ТАК КАК В НЕГО ПОСТУПАЮТ ВРЕДНЫЕ И ЯДОВИТЫЕ ВЕЩЕСТВА.**

**Хотите быть лучше, сильнее, веселее?** Тогда начните вести здоровый образ жизни. На самом деле, вести ЗОЖ намного проще, чем можно подумать. Просто начните с малого. Давайте сами себе задание (встать вовремя, не забыть почистить зубы, поесть до выхода в школу, собраться и сделать уроки за 40 минут и др.) выполняйте их и планомерно сформируйте новые полезные привычки.



## Кейс – задание № 2

### «Сказка о красной шапочке и правильном питании»



Красная Шапочка с мамой жила в городе среди автомобильного шума, заводского дыма и вечной суеты. Мама допоздна работала, а девочка большую часть дня находилась одна. После школы она наспех перекусывала. Первое ей греть не хотелось, и выручали бутерброды в сухомятку.

День за днём время шло. Исполнилось Красной Шапочке 10 лет. Глядит мама на дочку и не знает то ли ей радоваться, то ли слёзы лить. Исхудала дочка, бледная, болеть часто стала. Думала, думала мама и решила на летние каникулы отправить дочку в деревню к бабушке. Она-то точно ей поможет.

Закончился учебный год и отправилась Красная Шапочка к бабушке в деревню «Похлёбкино» «Как красиво было кругом»-

подумала девочка, стоя на просёлочной дороге. С одной стороны дороги были бескрайние поля, а с другой- лес. Недалеко виднелось озеро. А какой был запах! Это пахли цветущие майские травы и цветы, Вокруг пели птички, жужжали жуки над головой, хотелось петь и смеяться.



Вот и домик бабушки. Марфа Васильевна поспешила встретить гостью.

- Внученька моя,- сказала бабушка и, поцеловав любимую внучку, протянула ей на красивом полотенце хлеб-соль.

- Бабуля, а зачем это?- спросила Красная Шапочка.

- По старинному русскому обычаю дорогих гостей встречают хлебом - солью. Тем более сама испекла. А хлебушек у меня самый полезный - отрубной. Отведай, внученька, и пошли в дом.

В избе было светло и уютно. А ещё замечательно пахло.

- Бабушка, откуда такой приятный запах?

- Это всё моя помощница печка колдует.

И действительно, от печи шёл вкусный запах.

- Бабуля, а попробовать дашь? - захлопала в ладоши внучка.

- Не только пробовать, а будешь кушать у меня в гостях и вкусную еду и полезную.

- Бабуля, так не бывает. Мне мама часто советует есть полезное – но это не вкусное, - сморщилась девочка.

- Это у вас там не вкусное: с красителями да консервантами. А у меня все **натуральное**, что матушка природа-природа уродит, из того и готовим. Я буду тебя каждый день угощать, а ты примечай и запоминай. И через месяц другой хвори твоей и след простынет. Домой вернёшься здоровенькой и крепенькой.

- Бабушка а Бурёнка твоя как поживает?

- Хорошо милая, сейчас её молочка и отведаешь. А к молочку - **печенье овсяное**. Только **руки перед едой помыть** не забудь.

- Бабуля, а молоко детям очень нужно?



- Ещё как. **Молоко - это источник белка и кальция.** Для роста детскому **организму нужны белки.** Поэтому, чтобы вырасти здоровой, надо пить молоко, есть **мясо, рыбу, гречку, орехи.**

А кальций нужен детям для роста зубов. На завтрак буду тебе готовить **молочные каши с фруктами.**

- Бабушка, ты знаешь всё на свете!

- Ещё детскому организму нужны **витамины.** А витамины мои растут на грядках.

- Там у тебя очень много травы!

- Это внученька, не трава, а здоровье твоё на грядках растёт. **Укроп, петрушка, салат, щавель, лук-** в этой зелени много **витаминов и минеральных веществ.**

- Пойдём за стол, попробуешь моей еды.

У Марфы Андреевны, как всегда стол ломиться от яств: салат из овощей с зеленью, щи зелёные, курица запеченная и варёная картошечка с укропчиком.

- Бабуля, а зачем так много, я же лопну.

- Да что ты, деточка. Это я на выбор поставила. Скушай всего понемногу и будешь сыта, и угощение попробуешь. Помни, **переедать нельзя!**

**Работа с учащимися:** -Что нужно делать перед едой?

- Кто любит молоко? Чем оно полезно? Для чего нужен кальций? Белок? Что нужно кушать на завтрак? А вы что кушаете на завтрак? Итог о пользе белка и кальция (картинки на доске)

### Подумайте!

- Чем угощала бабушка на обед внучку?
- Почему нужно есть салат и много зелени?
- Какие витамины вы знаете?
- Что обязательно нужно есть в обед? Почему?
- Как готовила бабушка? Запекала в печке.
- Кто и вас поедет к бабушке в деревню на каникулах?
- Какие вы знаете правила питания?
- Какова польза овощей и фруктов в питании?

### СПРАВОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ



Пища состоит из белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов. Белки нужны нам для строительства. Они как бы кирпичики, из которых складываются здание. Белки - строительный материал организма. Без них нет развития и роста. Поэтому именно растущему организму они нужнее всего.

Белки содержатся в молоке, яйцах, орехах и т.д. Для

строительства нужен не только строительный материал, но и энергия, а её выделяют углеводы и жиры. Однако не расходуемая энергия откладывается в виде жира.



Небольшое количество жировой прослойки в организме необходимо, она защищает органы, амортизируя удары. Но большое ее количество затрудняет работу внутренних органов, создавая им дополнительную нагрузку. Поэтому излишний вес вреден для человека.

Минеральные вещества также необходимы нам. Особенно большое количество требуется для костей. Они придают им твердость. Витамины нужны для роста и развития организма. Их несколько групп. Это витамины группы А, В, С, Д, РР, К и т.д.

**ВИТАМИН А** - это витамин роста. Он поможет вам расти, а также сохранит зрение. При недостатке этого витамина люди могут заболеть так называемой "куриной слепотой", т.е. днем человек видит хорошо, но с наступлением темноты острота зрения снижается.

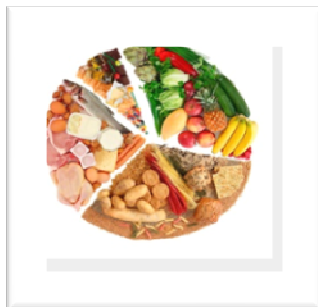
**ВИТАМИН В** - регулирует обмен веществ.

**ВИТАМИН С** - является общеукрепляющим.

Без **ВИТАМИНА Д** - ребенок может заболеть рахитом: он важен для роста и укрепления костей

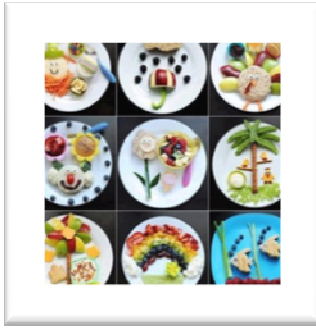


### Правила правильного питания

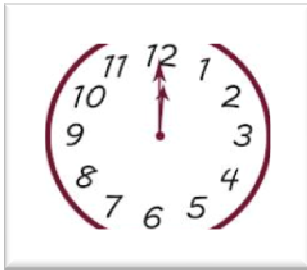


1. Пища должна быть разнообразной
2. Пищу необходимо правильно принимать. Человеку требуется определенное количество пищи, которую следует принимать 4-5 раз в сутки в течение дня в одни и те же часы.
3. Перед едой всегда тщательно мойте руки.
4. Главное - не переедайте.
5. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
6. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
7. Не разговаривайте и не читайте во





- время еды, Это мешает хорошему пережёвыванию пищи.
8. Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. (покажите)
9. Когда я ем, я глух и нем.
10. Никогда не забывайте о правилах культурного поведения за столом.



### Кейс – задание № 3

#### «Сказка о Феде, который боялся умываться»

Когда Даше шел уже пятый год, а Феде было чуть больше трех, если быть более точным, то ему исполнилось три года и три месяца.

Федя, набрав воды в ладони, забыл наклониться над умывальником и облил свою

маечку, а потом просто провел мокрыми руками по щекам и уже хотел вытираться полотенцем. «Так не годится, - сказала ему Даша. - Посмотри, как надо делать». Федя посмотрел и увидел, что Даша моет лицо и шею мылом, намыленными пальчиками протирает уши и за ушами.

- Я, боюсь мыла, оно щиплет глаза, - захныкал Федя.

- А ты зажмурься, - шепнула ему Даша.

Федя послушался. И правда, мыльная пена совсем не щипалась, - она была такая мягкая, ласкова, что



хотелось с ней играть.

Но Даша предупредила: ее ли долго тереть лицо мылом, кожа станет шелушиться. Пора смывать пену! И не снизу вверх, а сверху вниз, со лба к подбородку. Так, чтобы нигде не оставалось, и особенно; за ушами. Федя так и сделал; лицо было совсем чистое, а он все еще боялся открыть глаза.

- Посмотри на меня! - сказала ему Даша. Она сложила ладони лодочкой, набрала полную лодочку воды и опустила в нее лицо.

- Это я учусь нырять! - похвалилась Даша;

- Ведь пловцы всегда ныряют с открытыми глазами. Иначе как бы они увидели, что делается на дне и рядом с ними?

Федя, расхрабрившись, тоже промыл прохладной водой глаза. И сразу почувствовал, как это приятно! Потом они повесили полотенца на место, и Даша стала причесываться. У Феде не было расчески, и он попросил Дашу: «Дай мне свою на минутку!»





Но Даша сжала губы и покачала головой. Федя было подумал: «Вот жадина», но мама, услышав разговор, сказала;

- Расческу, никогда и, у кого не проси! Чужой расческой причесываться нельзя, даже если она принадлежит твоей сестре.

Мама подарила Феде совсем новенькую расческу, а он не забыл сказать «спасибо!» и сразу убежал к ребятам. Даша причесалась, и посмотреться в зеркало не забыла

Эй, ты, человек рассеянный с улицы Бассейной! - крикнул Феде один мальчик.

- Какой ты смешной! – сказал другой. Федя не донял, в чем дело, обиделся и чуть не заплакал. Даша подошла к нему и спросила:

-Так тебе кажется, для чего люди придумали зеркало? Наверное, для того, чтобы осмотреться и проверить, все ли в порядке. Ну-ка посмотришь...Федя подошел к зеркалу и увидел, что волосы у него стоят торчком, а верхняя пуговица рубашки застегнута, на среднюю петлю, он быстро все поправил и настроение у него улучшилось.

А вы, уважаемые девочки и мальчики, умывшись и причесавшись, не забываете посмотреть в зеркало?

### **Подумайте:**

- С чего надо начинать свой день?
- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
- Какие правила необходимо помнить?
- Чему Даша учит своего брата?
- Что такое гигиена?
- Почему у каждого должны быть свои вещи для личной гигиены?
- Знаете ли вы правила личной гигиены?
- Составьте памятку для Феде, что бы он не забывал о правилах личной гигиены

### **СПРАВОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ**



**Кейс – задание № 4**  
**Сказка «В стране ватных одеял»**



Давным - давно в стране, называемой страной Ватных Одеял (все жители этой страны ходили, закутавшись в ватные одеяла), жила королевская семья. Всё было у этой семьи, и только одно обстоятельство мешало её членам быть счастливыми по-настоящему: сын короля и королевы, маленький принц,



очень часто болел. Родители не жалели денег на самые тёплые одеяла в стране, но болезни не отступали.

Но вот однажды в этой стране появился врач, который очень хорошо лечил всех куталок (так назывались жители страны Ватных Одеял).



Король сразу же пригласил его во дворец, чтобы он осмотрел принца. Осмотрев мальчика, доктор сказал, что причина его болезни в изнеженности, и распорядился, чтобы принц перестал кутаться в одеяла, спал всегда с открытой форточкой, гулял в любую погоду по парку, ходил в лес, почаще бегал босиком по траве, по влажному песку. И это стоит делать каждый день. Каждый житель страны Ватных одеял может вылечиться и избавиться от одеял.

Сначала жители не прислушались к мнению доктора, но после того как принц перестал болеть все скорее последовали совету доктора. Вскоре все жители стали часто гулять на свежем воздухе, принимать воздушные и солнечные ванны. Обливаться водой и ходить босиком по траве. И с этого дня никто не носил одеял. И страна сала именоваться как страна Здоровых людей.

### **Подумайте:**

- Как справился с болезнью придворный врач?
- Как назвать, одним словом все эти действия?
- Что предложил придворный врач?
- А что вы знаете о закаливании?
- Для чего нам нужно закаливать наш организм?
- Чем помогает закаливание нашему организму?
- Существуют ли правила закаливания?
- составьте памятку « Как правильно закаливаться для жителей страны Здоровых людей»

### **СПРАВОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ**



#### **Первое правило:**

Если хочешь быть здоровым,  
Прогони подальше лень.  
Если начал закаляться,  
Закаляйся каждый день.

Закаливание должно быть ежедневным, постоянным. Делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна не малая сила воли.



Ножные ванны

Обтирание  
мокрым  
полотенцем



Обливание

#### **Второе правило:**

Вышел сразу на мороз –  
Весь до косточек промёрз.  
Закаляйся постепенно.  
Это для здоровья ценно.

Закаливание должно быть постепенным, лучше начинать с воздушных процедур: умываться и делать зарядку в одних трусиках при комнатной температуре, 15-20 минут. Следить, чтобы на коже не появлялись “пупырышки”, надо сразу одеться.

Обливание следует начинать с тёплого душа, постепенно снижая температуру воды на 1 градус каждые два-три дня, доведя её до 15-18 градусов.



### Третье правило:

Если закаляться - в радость,  
Вам простуда – не подружка.  
Вы здоровье берегите.  
Это, дети, не игрушка.

Закаливание должно быть приятным. Нельзя мёрзнуть на морозе, загорать до ожогов, купаться до гусиной кожи.

### К основным методам закаливания (по увеличению степени воздействия на организм) относятся:



1. **Воздушные ванны** - эту процедуру используют как в лечебных, так и в профилактических целях.

2. **Солнечные ванны** - воздействие прямых солнечных лучей на тело человека для его оздоровления и профилактики. Как правило, для закаливания организма используют солнечные и воздушные ванны в комплексе.

3. **Прогулки босиком** - начинают такие прогулки ещё в тёплое время и длятся они целый год (даже зимой). Время прогулки также постепенно растёт, в холодное время прогулки сначала сокращаются по времени, после привыкания - возрастают.

4. **Контрастный душ** - представляет собой обливание холодной и горячей водой (по очереди). Делать такие процедуры следует несколько раз, утром завершать контрастный душ холодной водой (для бодрствования), а вечером - тёплой (для сна).

5. **Баня (сауна)** - после посещения которой, необходимо нырять в прохладный бассейн. Такая процедура эффективное средство закаливания организма.

6. **Обливание холодной водой** - не более 1-го раза в день.

7. **Обтирание снегом** - начинать следует постепенно, можно даже для первого раза вывалить полотенце в снегу и им отбираться.



### Кейс – задание №5

#### Сказку “Волшебство ритмов дня”.

Надо сказать, что все здоровячки на планете Семитония уже знали историю про Фырку. И каждый день все интересовались тем, какие еще нездоровые привычки удалось у него расколдовать.

– Здравствуй! – ответила Орси. – У меня как раз сегодня должен состояться урок здоровья с Фыркой. Я собираюсь расколдовать еще одну нездоровую привычку Фырки.

Не успела она договорить, как появился Фырка, который



только что проснулся, хотя уже было 5 часов вечера, и тут же начал жаловаться:

– Фырк, помоги, Орси, у меня очень болит голова.

– Фырка, ты ведь не соблюдаешь режим дня, – заметила Орси. – Твое здоровье, поэтому постоянно ухудшается.

– И что мне теперь делать? – захныкал Фырка.

– Пройти три новых волшебных превращения, – ответила Орси.

– Фырк, ладно, давай! Не могу больше терпеть, – сказал Фырка.

– Приступим к первому волшебству! – воскликнула Орси.

– Ты не соблюдаешь режим дня, очень поздно ложишься спать.

– Фырк, я слышал, что тот, кто поздно ложится спать, называется совой. Значит, я сова, – сказал Фырка.

Орси спросила:

– Ты хочешь быть совой?

– Фырк, конечно! Это уж как здорово – поздно ложиться спать. Ух-у-у-у, – ответил Фырка.



И вдруг Фырка вместо того чтобы говорить словами, начал “ухать”. Он почувствовал, что у него появились крылья. Голова стала большой и круглой, а глаза совсем ослепли, потому что совы днем ничего не видят. Он превратился в настоящую сову.

Ой, расколду-у-у-у-уй меня скорее! – испуганно “заухал” Фырка-сова. – Расколду-у-у-у-у-у-у-уй!

Что, Фырка, ты не хочешь больше быть совой? Тогда лети в свой дом, ложись вовремя спать, и утром посмотрим, что произойдет, – произнесла Орси.

Фырка-сова улетел.

Наступило утро. Фырка открыл глаза, тут же потрогал себя и понял, что перестал быть совой.

Фырка так обрадовался, что сразу помчался к Орси.

Орси! – радостно сказал Фырка. – Расскажи мне про все другие ритмы дня. Я хочу узнать об этом побольше.

### **Подумайте:**

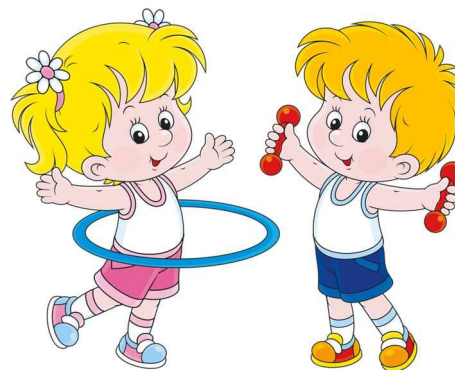
- Почему Фырка захотела стать совой?;
- Оказывает ли влияние на наше здоровье сон?;
- Почему Фырка была такая уставшая?;
- Вы знаете что такое режим дня?;
- Как правильно организовать свой режим дня?;
- Составьте примерный распорядок режима дня для Фырки, что бы она не уставала.

## **СПРАВОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ**

Чтоб прогнать тоску и лень,  
Подниматься каждый день  
Нужно ровно в семь часов.  
Отворив окна засов.



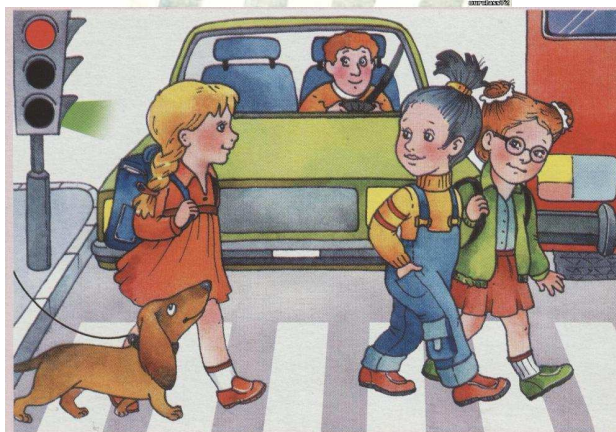
Сделать лёгкую зарядку  
И убрать свою кроватку!  
Душ принять и завтрак съесть.  
А потом за парту сесть!



Но запомните, ребята,  
Очень важно это знать,  
Идя в школу, на дороге  
Вы не вздумайте играть!



Опасайтесь вы машин,  
Их коварных чёрных шин.  
На занятиях сиди  
И всё тихо слушай.  
За учителем следи,  
Наостривши уши.



После школы отдыхай,  
Но только не валяйся.  
Дома маме помогай,  
Гуляй, закаляйся!



Пообедав, можешь сесть,  
Выполнять задания.  
Всё в порядке, если есть  
Воля и старание.



Соблюдаем мы всегда  
Распорядок строго дня.  
В час положенный ложимся,  
В час положенный встаём.  
Нам болезни нипочё



## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### Практико-ориентированное задание №1

**Стимул:** Все части тела здорового человека работают согласованно и слаженно. Каждому из нас важно знать, как устроен и как работает организм человека. Это необходимо для сохранения и укрепления здоровья.

**Задачная формулировка:** Расскажите о внутреннем строении организма человека

**Источник информации:** рисунок «Внутреннее строение организма»



**Форма представление ответа:** рассказ.

### Практико-ориентированное задание № 2

**Стимул:** Твое тело, как и у всех людей, сложно устроено. Различают внешнее и внутреннее строение тела человека. Все части нашего тела работают согласованно, слажено.

**Задачная формулировка:** Расскажите, как устроен и как работает наш организм.

**Источник информации:** Текст: «В теле человека есть “командный пункт”, который управляет работой всего организма. Это мозг. Головной мозг состоит из миллионов и миллиардов нервных клеток. Он контролирует все процессы в организме – и управляет движениями человека, и поддерживает постоянную температуру тела человека, и помогает удерживать равновесие.

Следующий орган – сердце. Сердце находится в левой стороне груди. Сердце – это полый мышечный орган, по размеру и по форме напоминающий сжатый кулак. Сердце постоянно сокращается и расслабляется, перегоняя кровь по кровеносным сосудам.

Следующий орган – лёгкие. Лёгкие похожи на две розовые губки. Лёгкие расположены в грудной полости, по обе стороны сердца. Когда человек вдыхает воздух, они расширяются, а когда выдыхают – сжимаются. В процессе дыхания они снабжают кровь кислородом. Следующий орган – желудок. Это главное отделение “внутренней кухни”. Он находится в верхней части живота, под рёбрами с левой стороны.

Желудок похож на мышечный мешок, который растёт по мере поступления пищи. Стенки желудка содержат железы, которые выделяют желудочный сок – сложный комплекс веществ, расщепляющих компоненты пищи. Без еды желудок как спущенный воздушный шарик. Дунешь в шарик – он чуть надуется. Так и желудок: когда в него попадает пища, он растягивается. От желудка начинается длинный извилистый “коридор” – кишечник. Тонкая кишка – это длинная тонкая трубка, которая ведёт от желудка к толстой кишке. Здесь питательные вещества, содержащиеся в пище, всасываются в кровь. Толстая кишка – это широкая трубка, последняя часть пищеварительной системы. Здесь накапливаются каловые массы. Тонкая кишка и толстая кишка составляют кишечник. Он тянется почти на 8 метров. Свернут так плотно, что полностью уместается в животе. И еще один орган – печень. Печень располагается в правой части тела, примерно на уровне локтя. Она выполняет несколько важных функций. Например, она выделяет желчь, которая необходима для пищеварения, запасает питательные вещества и очищает кровь от токсичных соединений).



**Форма представления ответа:** ролевая игра.

### Практико-ориентированное задание № 3

**Стимул:** Режим дня – это распорядок, в котором правильно сочетаются учеба, игры, отдых и другие занятия. Если грамотно распределить свое время в течении дня, то ты будешь полон сил и энергии. А самое главное от того как составлен твой режим дня зависит твоё здоровье.

**Задачная формулировка:** составь режим дня с учетом всех занятий и видов деятельности.

**Источник информации:** рисунок «Составляющие режима дня».



**Форма представления ответа:** схема.

### Практико-ориентированное задание № 4

**Стимул:** Что бы быть здоровым нужно питаться разнообразно. Люди получают пищу благодаря растениям и животным. Получаемые продукты нужны нам, что бы у нас была энергия и силы.

**Задачная формулировка:** подготовьте рассказ о продуктах растительного происхождения для своих одноклассников.

**Источник информации:** Справочники о здоровом образе жизни

**Форма предоставления ответа:** доклад.

### Практико-ориентированное задание № 5

**Стимул:** Здоровые зубы украшают лицо человека, помогают правильной красивой речи. Но для того что бы они были всегда красивыми и здоровыми о них нужно заботиться и держать в чистоте.

**Задачная формулировка:** подготовьте рассказ «Как нужно заботиться о своих зубах».

**Источник информации:** Памятка «Как ухаживать за зубами»

**КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ЗУБАМИ**



Здоровые зубы украшают лицо человека, помогают правильной, красивой речи.

Чистить зубы надо два раза в день: утром и перед сном. После еды нужно полоскать рот тёплой водой. Некоторые ребята, почистив зубы на ночь, съедают потом что-нибудь сладкое. Это очень вредно для зубов!

Наружную сторону зубов надо чистить движениями сверху вниз. Чистить зубы надо не только с наружной, но и с внутренней стороны. Жевательную поверхность зубов лучше чистить круговыми движениями. Чтобы хорошо почистить зубы, требуется не меньше трёх минут.

Пользуйся только своей зубной щёткой. Следи, чтобы она всегда была чистой.

**Форма предоставления ответа:** доклад.

## План–конспект урока

**Программа:** УМК «Школа России»

**Предмет:** «Окружающий мир»

**Класс:** 2–й класс

**Тип урока:** Урок открытия новых знаний

**Тема:** «Строение тела человека»

**Цель:** создать условия на уроке для организации деятельности первоначальных представлений учащихся о «внешнем» и «внутреннем» строении тела человека.

**Задачи:** содействовать формированию знаний учащихся о строении тела человека.

**Планируемые результаты:**

**Метапредметные результаты:** способствовать формированию универсальных учебных действий:

*Регулятивных УУД* – принимать и сохранять учебную задачу, выполнять учебные действия в устной, письменной речи.

*Познавательных УУД* – использовать различные способы поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации.

*Коммуникативных УУД* – учитывать другое мнение и позицию; адекватно использовать средства устной речи для решения различных коммуникативных задач

**Личностные УУД** – развивать способность иметь собственное мнение и выразить свои мысли.

**Оборудование:** учебник «Окружающий мир» А.А.Плешаков.2 класс. Ч. 2 с. 4–7. Карточки–задания. Макет человека.

## Ход урока

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы, методы и приемы
<b>I. Организационный момент</b> (2 мин.).	<p>–Здравствуйте! – ты скажешь человеку. Здравствуйте! – улыбнется он в ответ. И, наверно, не пойдет в аптеку. И здоровым будет много лет.</p> <p>–Давайте пожелаем здоровья друг другу и всем кто находится в нашем классе и скажем «Здравствуйте!»</p>	<p>Приветствуют учителя</p>	<p>Беседа Работа по учебнику</p>
<b>II. Актуализация опорных знаний</b>	<p>– Сегодня мы начинаем работу по 2–й части учебника. Откройте учебник и прочитайте о чем пойдет речь?</p> <p>– О чем будет идти речь в этой части учебника?</p> <p>Как связаны здоровье и безопасность? А что значит слово «здоровье»?</p> <p>– Вот какое определение дано в «Толковом словаре». (<i>Чтение учителем определения из Толкового словаря.</i>)</p> <p>–Зачем нам нужны знания о здоровье? Хотели бы вы узнать побольше о своем здоровье?</p> <p>– Прочитайте девиз нашего урока. <b>(Лучший способ изучить что-либо – это открыть самому».)</b></p> <p>– Значит, мы сегодня на уроке будем ... (ответы учащихся)</p>	<p>Открывают учебник и читают название раздела и краткое его содержание. Отвечают на вопросы: – О здоровье и безопасности человека. – От безопасности зависит здоровье. – Чтобы не болеть; долго жить и др. – Да. – «Лучший способ изучить что-либо – это открыть самому». – Открывать новое знание.</p>	
<b>III. Самоопределение к деятельности</b> (5 мин.).	<p>– Наш урок можно назвать «Про самого себя» Именно так называется книга писателя Алексея Дорохова. Читали вы эту книгу? Советую обязательно прочитать</p> <p>– Сегодня мы с вами начинаем изучать самого себя, т е. ... – человека. –Знаете ли вы чего состоит человек?</p>	<p>Отвечают на вопросы учителя</p> <p style="text-align: right;">– Да.</p>	<p>«Корзина идей» Беседа Индивидуальная работа</p>

	<p>(Прием «Корзина идей») Подумайте и запишите свое мнение на листочках. <i>Обсуждение в парах. Учащиеся подчеркивают похожие или одинаковые записи.</i>(«Сброс идей в корзину») – Каждая пара поочередно должна назвать одно из выписанных выражений. Вы не должны повторять, что уже было сказано другими. <i>Учитель записывает ответы учащихся на доске.</i> Тело человека состоит из .....(ответы учащихся) – На какие две группы можно разделить все перечисленное? (<i>учащиеся цветом (зеленым и красным) на доске показывают вариант деления на группы</i>) – По какому принципу вы выполнили деление на группы? <b>На доске: СТРОЕНИЕ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА ВНЕШНЕЕ ВНУТРЕННЕ</b> – Вот мы и подошли к теме урока. Кто сможет ее сформулировать? Давайте уточним тему урока. Откройте учебник на с. 4 и прочитайте. – Посмотрите на доску: Какие новые понятия появились? – Итак, наша тема объединяет три понятия: строение тела человека, «внешнее», «внутреннее». – Какая же цель перед нами стоит?</p>	<p>– <i>Учащиеся записывают свои предположения на листочках.</i> – <i>Учащиеся выделяют совпадающие представления, наиболее оригинальные, вырабатывают вариант ответа</i> – Рук, ног, головы, туловища, сердце, печень, спина, уши, волосы и т.д. – <i>Внешнее строение и внутреннее строение.</i> – <i>Формулируют тему урока.</i> – «Внешнее» и «внутреннее» – <i>Выяснить, что значит – «внешнее» и «внутреннее» строение.</i></p>	Работа в парах
<p><b>VI. Открытие нового знания</b> (14 мин.).</p>	<p>– Прочитайте и выполните в паре задание № 1 на с.4.Работая, сделайте пометы: «+» – это мне известно, «V» – новое для меня, «?» – вопрос. – Что нового вы узнали выполняя задание? – Учитель обращается к записи на доске. – Что теперь нам нужно сделать? – А что находится внутри? Каждый из них имеет свою форму, свое строение и каждый из них выполняет свою работу. – Положите руку на грудь и давайте глубоко вдохнем воздух и выдохнем. Что вы заметили? – Почему? Что вы знаете про легкие?</p>	<p><i>Работают самостоятельно, ставят «+», «V», «?» на полях учебника..</i> – Ответы учащихся. Ученики выходят к доске и составляют нужные таблички с частями тела. – О «внешнем» строении. Учащиеся показывают сигналы. – <i>Изучить внутреннее строение.</i></p>	<p>Самостоятельная работа Работа с макетом</p>

<p>– Найдите и прочитайте на с. 6 учебника в статье информацию про легкие. Чтение текста с маркировкой «Инсерт» («*»– <i>уже знал</i>; «+»– <i>новая информация</i>; «?»– <i>не понял</i>. <b>ПРОВЕРКА.</b></p> <p>– <i>Какие вопросы?</i> – <i>Что нового для себя вы узнали?</i> Давайте посмотрим на экран и увидим как работают легкие. <i>Показ видео фрагмента (как дышат легкие)</i></p> <p>– А сейчас обратимся к макету. Кто сможет показать на макете, где у человека находятся легкие?</p> <p>– Чтобы наши легкие были крепкими и здоровыми, мы выполним с вами упражнения на дыхание. (<i>Упражнение «Кошка» и «Насос»</i>)</p> <p>– Теперь давайте посмотрим какие еще органы есть у человека. Сожмите кулак и посмотрите на него. Ты знаешь какой орган по размеру чуть больше твоего кулака? Это сердце. Послушаем как работает сердце. Положи руку на верхнюю часть слева в груди. Послушай: тук–тук, тук–тук. Что вам известно про сердце? Прочитайте в учебнике на с. 6 про сердце, делая на полях пометы.</p> <p>– Отлично, а теперь покажите на макете где расположено сердце.</p> <p>– А сейчас представьте ситуацию: «... Ты прибежал домой из школы и сел обедать. Мама поставила перед тобой тарелку с фаршем и горсть сырого риса. Ты же просишь ее приготовить настоящей обед. Вот так и организм будет готовить для тебя еду. Какие органы ему в этом помогут? Конечно, желудок и кишечник и печень.</p> <p>– Что вам известно про эти органы? Покажите, где у нас находится желудок, кишечник и печень?</p> <p>– Покажите на макете.</p> <p>– Прочитайте в учебнике про эти органы, делая пометы на полях. («*»– <i>уже знал</i>; «+»– <i>новая информация</i>; «?»– <i>не понял</i>.)</p> <p>–Какие возникли вопросы?</p>	<p>–<i>Органы.</i> – <i>Рука то поднимается, то опускается.</i> – <i>Это работают легкие.</i> – <i>Ответы учащихся.</i> Выполняют самостоятельную работу</p> <p>– <i>Ученик выходит к макету и пытается показать легкие.</i></p> <p>– <i>Учащиеся выполняют движения физминутки под руководством учителя.</i></p> <p>– <i>Ответы учащихся.</i></p> <p>.</p> <p>– <i>Ответы учащихся.</i></p>	
--	--	--

	<p>– Что нового вы узнали о желудке? О кишечнике? О печени? Давайте попытаемся наглядно представить, что происходит с пищей в нашем желудке.</p> <p>– Важны ли для нашего организма эти органы? Почему?</p> <p>– Ребят, а какой орган управляет работой и нашего тела и всех органов в нашем организме?</p> <p>– А где он находится?</p> <p>– Поэтому он и называется – головной мозг.</p> <p>– Прочитайте, как о нем написано в учебнике.</p> <p>– С чем сравнивается головной мозг? Почему?</p>	<p>– Мозг. – В голове. – Учащиеся читают самостоятельно. – С «командным пунктом».</p>	
<p><b>V. Физкультминутка</b> (1 мин)</p>	<p>- Теперь передохнем немного и выполним упражнения. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – и.п., 3 – поворот головы налево, 4 – и.п., 5 – плавно наклонить голову назад, 6 – и.п., 7 – голову наклонить вперед. Повторить 4 – 6 раз. Темп медленный.</p> <p>Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз направо. 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 – 6 раз.</p>	<p>Выполняют упражнения</p>	
<p><b>VI. Закрепление материала.</b> (13 мин)</p>	<p>– Давайте проверим, как вы это поняли и запомнили, то что мы сегодня изучили</p> <p>– Сейчас мы разделимся на группы, каждая группа получит задание на карточке. (раздает карточки с заданием)</p> <p>– Давай те посмотрим, что нам нужно выполнить.</p> <p>– О чем говорится в данном тексте? (учащиеся отвечают, что речь идет о частях тела человека)</p> <p>– Какие части тела человека вы знаете?</p> <p>– Знаете ли вы, как устроен наш организм?</p> <p>– Что нужно для того, что бы наш организм работал?</p> <p>– Почему важно знать, как устроен и работает организм человека?</p> <p>– Давайте посмотрим, что нам необходимо сделать?</p> <p>– С помощью чего мы должны составить рассказ?</p> <p>– Откройте учебник на стр. 5</p> <p>– Что вы видите на рисунке? Какие органы представлены на рисунке? Для чего</p>	<p>Выполняют задание по карточкам. Отвечают на вопросы</p> <p>Рассматривают изображение</p>	<p>Работа в группах Практико-ориентированные задания Самопроверка</p>

	<p>они нужны человеку?</p> <p>– Знакомы ли вы с такими органами как «головной мозг», «легкие», «сердце», «печень», «желудок», «кишечник»?</p> <p>– У вас есть несколько минут для того, что бы подготовить рассказ, опираясь на рисунок. Затем 1 представитель каждой группы представит свой рассказ. (Рассказы учащихся)</p> <p>– Итак, мы подробно рассмотрели строение тела человека.</p> <p>– Какие у вас есть вопросы?</p> <p>Сейчас мы проверим, как хорошо вы поняли тему урока.</p> <p>Вам нужно угадать, о чем идет речь (кроссворд). Работать вы будете в группах.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Командный пункт» тела человека.</li> <li>2. «Дыхательный аппарат» похожий на две губки.</li> <li>3. Неутомимый мотор, заставляющий кровь обегать все тело</li> <li>4. Главное отделение внутренней кухни человека..</li> <li>5. «Извилистый коридор», в котором переваривается пища.</li> </ol> <p>– давай те сверим ответы с доской.</p> <p><b>САМОПРОВЕРКА (с доски)</b></p>	<p><i>Рассказывают о внутреннем строении тела человека</i></p> <p><i>Разгадывают кроссворд</i></p>	
<p><b>VII. Подведение итогов урока</b></p> <p><b>Рефлексия</b></p> <p>(4 мин.).</p>	<p>– Какая была тема урока ?</p> <p>– Какое новое знание открыли?</p> <p>Как вы думаете, пригодятся ли вам полученные знания в жизни? Как?</p> <p>Напишем СИНКВЕЙН про один из органов (<i>совместно с учителем</i>)</p> <p><b>(мозг, здоровый, главный, думает, работает, очень важен для человека, командир.</b></p>	<p>– Строение тела человека.</p> <p>– Что строение тела человека. бывает «внешнее» и «внутреннее».</p> <p><i>Выполняют синквейн совместно с учителем</i></p>	<p>Опрос</p> <p>Синквейн</p>
<p><b>VIII. Домашнее задание</b></p> <p>(1 мин.).</p>	<p>– Просмотрите на доску.</p> <p>– Я вам предлагаю выбрать себе домашнее задание из предложенных (<i>записаны на доске</i>).</p> <p><b>– А сейчас оцените свою работу на уроке.. Если вы поняли тему урока, поднимите зеленый фонарик; если что – то не понятно– жёлтый, а если ничего не поняли, то красный.</b></p> <p>Чью работу на уроке вы бы хотели особо отметить?</p> <p>Вы все работали хорошо. Спасибо за урок!</p>	<p><i>Слушают задание.</i></p> <p>Выбирают задание</p> <p>– Учащиеся называют имена ребят и все хлопают им.</p>	<p>Самооценка</p>



## ПРИЛОЖЕНИЕ 7

## План–конспект урока

**Программа:** УМК «Школа России»

**Предмет:** «Окружающий мир»

**Класс:** 2–й класс

**Тип урока:** Урок открытия новых знаний

**Тема:** «Если хочешь быть здоров»

**Цель:** создать условия на уроке для организации деятельности по формированию представления о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни

**Задачи:** содействовать формированию знаний о правилах, которые помогают сохранить собственное здоровье.

**Планируемые результаты:**

**Метапредметные результаты:** способствовать формированию универсальных учебных действий:

*Регулятивных УУД* – принимать и сохранять учебную задачу, выполнять учебные действия в устной, письменной речи.

*Познавательных УУД* – использовать различные способы поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации.

*Коммуникативных УУД* – учитывать другое мнение и позицию; адекватно использовать средства устной речи для решения различных коммуникативных задач

**Личностные УУД** – развивать способность иметь собственное мнение и выражать свои мысли.

**Оборудование:** учебник «Окружающий мир» А.А.Плешаков.2 класс. Ч. 2 . Карточки–задания.

## Ход урока

Этап урока.	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Формы, методы и приемы
<b>I. Организационный момент</b> (1 мин)	Здравствуйтесь, дорогие ребята! Что значит «здравствуйтесь»? (желать друг другу здоровья)	Приветствуют учителя	
<b>II. Актуализация опорных знаний</b> (3 мин)	<p>– Здоровье – это самое ценное, что есть у людей, а значит его нужно беречь.</p> <p>– Что нужно делать, чтобы сохранить здоровье? (<i>Заниматься спортом, правильно питаться, соблюдать режим дня, есть овощи и фрукты, не курить, умытьаться, чистить зубы, мыться в бане, делать зарядку, посещать уроки физкультуры. Заниматься в спортивных секциях, ходить пешком в школу.</i>)</p> <p>– Молодцы ребята! Сядьте ровно, распрямите спину, расправьте плечи, поднимите подбородок и улыбнитесь друг другу. Начнём наш урок с хорошего настроения, которое может быть только у здоровых людей.</p>	Слушают и отвечают на вопросы учителя	Беседа
<b>III. Самоопределение деятельности</b> (4 мин)	<p>Ребята, давайте вспомним, из чего состоит наше тело? Для этого выполним задание в парах. Каждая пара получит карточку с заданием.</p> <p>(<i>Карточка №1. Работаю в паре</i>) Прочитайте задание и выполните его.</p> <p>– Молодцы, ребята, правильно выполнили задание.</p> <p>– Откройте учебники и скажите, на каких страницах будете сегодня работать?</p> <p>– Это новая тема или будем продолжать работать по старой теме?</p> <p>– Кто может сформулировать цель нашего урока и план урока?</p> <p>– Зачем нужно знать свой организм? (<b>ответы учащихся</b>) А хорошо ли вы знаете свой организм?</p> <p>– Сейчас я предлагаю разделиться на группы и выполнить задание, которое поможет узнать, насколько вы хорошо знаете свой организм. (<i>Карточка №2. Работа в группе</i>)</p> <p>– Кто считает, что он справился с заданиями теста?</p> <p>– Молодцы!</p> <p>– Давайте откроем учебник на стр. 10 и начнем наш урок</p> <p>В путь дорогу собираемся, За здоровьем отправляемся!</p>	<p>Выполняют задания в парах.</p> <p>Определяют тему урока: «Если хочешь быть здоров»</p> <p>Определяют тему урока: узнаем что нужно делать, для того. Что бы быть здоровым.</p> <p>Отвечают на вопросы</p> <p>Работают в группе</p>	<p>Работа в парах</p> <p>Работа в группе</p>

<p><b>IV. Открытие нового знания</b> (14 мин.)</p>	<p>–Самое дорогое у человека – это его здоровье. Мы веселы и красивы, потому что мы здоровые. Сегодня мы поговорим о том, как сохранить своё здоровье, укрепить и улучшить. А в этом нам помогут наши помощники. Назовите одного из них.</p> <p>– Что такое режим дня? (<i>Это порядок, в котором правильно сочетаются учёба, игра, отдых и другие занятия</i>)</p> <p>– Посмотрите, какой режим дня был у мальчика Серёжи?</p> <p>– Что делал Серёжа после того, как проснулся?</p> <p>– Что он забыл сделать?</p> <p>– Расскажите о своём режиме дня.</p> <p>– При составлении режима дня необходимо, чтобы учёба, работа сменялись отдыхом, не менее двух часов в день вы проводили на свежем воздухе, не менее трёх раз в день вы кушали (желательно в одно и то же время), спали 8 – 9 часов, просыпались и ложились в одно и то же время. Режим дня – это один из помощников в сохранении здоровья.</p> <p>– Сейчас я прочту стихотворение из которого вы узнаете, еще одного помощника в поддержании здоровья.</p> <p>– Чтoб здоровье сохранять, Надо гигиену соблюдать! Много грязи вокруг нас И она в недобрый час Принесёт на вред, болезни. Но я дам вам совет полезный Мой секрет совсем несложный – С грязью будьте осторожны!</p> <p>– Дети, назовите следующего помощника в сохранении здоровья.(ответы учащихся)</p> <p>– Что такое личная гигиена?</p> <p>А сейчас я прочту вам одну интересную сказку. Когда Даше шел уже пятый год, а Феде было чуть больше трех, если быть более точным, то ему исполнилось три года и три месяца. Федя, набрав воды в ладони, забыл наклониться над умывальником и облил свою маечку, а потом просто провел мокрыми руками по щекам и уже хотел вытираться</p>	<p>Отвечают на вопросы учителя:</p> <p>Слушают стихотворение</p> <p>Высказывать предположения</p> <p>Строить речевые</p>	<p>Работа по учебнику Беседа Кей –задание</p>
--	---	--	---

	<p>полотенцем. «Так не годится, – сказала ему Даша. – Посмотри, как надо делать». Федя посмотрел и увидел, что Даша моет лицо и шею мылом, намыленными пальчиками протирает уши и за ушами.</p> <p>– Я, боюсь мыла, оно щиплет глаза, – захныкал Федя.</p> <p>– А ты зажмурься, – шепнула ему Даша.</p> <p>Федя послушался. И правда, мыльная пена совсем не щипалась, – она была такая мягкая, ласкова, что хотелось с ней играть.</p> <p>Но Даша предупредила: ее ли долго тереть лицо мылом, кожа станет шелушиться. Пора смывать пену! И не снизу вверх, а сверху вниз, со лба к подбородку. Так, чтобы нигде не оставалось, и особенно; за ушами. Федя так и сделал; лицо было совсем чистое, а он все еще боялся открыть глаза.</p> <p>– Посмотри на меня!– сказала ему Даша. Она сложила ладони лодочкой, набрала полную лодочку воды и опустила в нее лицо.</p> <p>– Это я учусь нырять! – похвалилась Даша;</p> <p>– Ведь пловцы всегда ныряют с открытыми глазами. Иначе как бы они увидели, что делается на дне и рядом с ними?</p> <p>Федя, расхрабравшись, тоже промыл прохладной водой глаза. И сразу почувствовал, как это приятно! Потом они повесили полотенца на место, и Даша стала причесываться. У Феде не было расчески, и он попросил Дашу: «Дай мне свою на минутку!»</p> <p>Но Даша сжала губы и покачала головой. Федя было подумал: «Вот жадина», но мама, услышав разговор, сказала;</p> <p>– Расческу, никогда и, у кого не проси! Чужой расческой причесываться нельзя, даже если она принадлежит твоей сестре.</p> <p>Мама подарила Феде совсем новенькую расческу, а он не забыл сказать «спасибо!» и сразу убежал к ребятам. Даша причесалась, и посмотрелась в зеркало не забыла</p> <p>Эй, ты, человек рассеянный с улицы Бассейной! – крикнул Феде один мальчик.</p> <p>– Какой ты смешной! – сказал другой. Федя не донял, в чем дело, обиделся и чуть не заплакал. Даша подошла к нему и спросила:</p> <p>– Так тебе кажется, для чего люди придумали зеркало? Наверное, для того, чтобы осммотреться и проверить, все ли в порядке. Ну –ка посмотрись... Федя подошел к</p>	<p>высказывания основываясь на личном опыте и знаний</p> <p>Отвечать на вопросы</p>
--	--	---

	<p>зеркалу и увидел, что волосы у него стоят торчком, а верхняя пуговица рубашки застегнута, на среднюю петлю, он быстро все поправил и настроение у него улучшилось.</p> <p>А вы, уважаемые девочки и мальчики, умывшись и причесавшись, не забываете посмотреть в зеркало?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Скажите так с чего надо начинать свой день? <i>(ответы учащихся)</i></li> <li>– Что нужно делать, чтобы быть здоровым? <i>(ответы учащихся)</i></li> <li>– Какие правила необходимо помнить? <i>(ответы учащихся)</i></li> <li>– Чему Даша учит своего брата? <i>(ответы учащихся)</i></li> <li>– Что такое гигиена? <i>(ответы учащихся)</i></li> <li>– Почему у каждого должны быть свои вещи для личной гигиены?</li> <li>– Знаете ли вы правила личной гигиены?</li> <li>– а теперь нам с вами нужно составьте памятку для Феде, что бы он не забывал о правилах личной гигиены. Для этого Даша приготовила подсказку, на которую вы можете опираться. <i>(составление памятки правил личной гигиены)</i></li> <li>– Теперь мы разделимся на группы. Каждая группа подготовит свои правила и представит своим одноклассникам. А потом мы вами выберем, самую полную памятку.</li> <li>– Отлично, мы с вами помогли Феде, теперь он точно не сможет забыть правила личной гигиены, так что же такое личная гигиена?<i>(ответы учащихся)</i></li> <li>– Личная гигиена – это те действия, которые мы выполняем, чтобы наше тело было чистым. Мы моем руки перед едой, чистим зубы, моемся в бане, ухаживаем за руками. Расчёсываем волосы и ухаживаем за ними; содержим в порядке свою одежду и обувь; наводим порядок в своём доме или квартире.</li> <li>– Ребята, выполняйте эти несложные правила и вы сохраните своё здоровье.</li> </ul>	<p>Отвечают на вопросы</p>
<p><b>V. Физминутка</b> <i>(1 мин)</i></p>	<p>Выполняют упражнения</p>	<p>на</p> <p>Составляют памятку правил личной гигиены»</p> <p>на</p>

<p><b>IV. Открытие нового знания</b> (13 мин.).</p>	<p>время поворотов плечевой пояса оставить неподвижным. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>Переходим к следующему помощнику в поддержании нашего здоровья Правильное питание. Как вы понимаете эти слова?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Чтобы быть здоровым нужно питать разнообразной пищей. Люди её получают благодаря животным и растениям.</li> <li>Рассмотрите рисунки и назови продукты:</li> <li>Растительного происхождения</li> <li>Животного происхождения</li> <li>( взаимопроверка)</li> <li>– Стр. 6 №3 (рабочая тетрадь) Самостоятельная работа.</li> <li>– Для жизни человека нужны разные продукты питания. Старайтесь больше есть овощей, фруктов, пейте молоко и кефир, ешьте творог, поменьше употребляйте сладкого, жирного и солёного. И будьте здоровы!</li> <li>Когда мы едим – они работают.</li> <li>Когда не едим – они отдыхают.</li> <li>Не будем их чистить – они заболят. ( зубы)</li> <li>– Стр. 13. Текст «Берегите зубы»</li> <li>– Стр.7 №4 ( рабочая тетрадь)</li> <li>Какие советы даны всерьёз, а какие в шутку? Если всерьёз, обведи «ДА», если в шутку, обведи «НЕТ».</li> <li>– Здоровые зубы прекрасно измельчают пищу во рту. Они помогают нам правильно и красиво говорить, украшают улыбку человека. Не менее двух раз в год нужно проверять зубы у врача. К какому врачу нужно обратиться, если возникли проблемы с зубами?</li> </ul>	<p>Отвечать на вопросы учителя</p> <p>Выполняют самостоятельную работу</p> <p>Работать с тетрадью</p> <p>Отвечать на вопросы учителя</p>	<p>Самостоятельная работа Беседа</p>
<p><b>VI . Закрепление материала.</b> ( 3 мин)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Что такое режим дня?(ответы учащихся)</li> <li>– Что такое личная гигиена? Какие предметы должны быть у человека личными, а какие могут быть общими? (ответы учащихся)</li> <li>– Назовите правила личной гигиены. При ответе вы можете использовать памятку, которую вы составили для Феи(ответы учащихся)</li> <li>– Что такое правильное питание? (ответы учащихся)</li> <li>– Почему человеку нужно двигаться, заниматься физкультурой? (ответы)</li> </ul>	<p>Отвечают на вопросы</p> <p>на</p>	<p>Опрос</p>

	<p><i>учащихся)</i>          – Что делать, если вы все –таки заболели? (<i>ответы учащихся</i>)          – Теперь обратите внимание на доску и запишите домашнее задание: Стр. 10 – 13, прочитайте (для всех учеников)          Рабочая тетрадь: стр. 5 №1, Стр.6 №2</p>		
<p><b>VII. Домашнее задание</b>  <i>(2 мин)</i></p> <p><b>VIII. Подведение итогов. Рефлексия</b>  <i>(2 мин)</i></p>	<p>– А теперь я попрошу вас выразить свое отношение к уроку цветом. Зелёный – на уроке у меня не было затруднений при изучении новой темы, все понятно. Жёлтый – были затруднения при изучении новой темы, кое –что так и осталось мне неизвестным. Красный – ничего не понял при изучении новой темы.          Спасибо за урок! Можете отдыхать.</p>	<p>Записывать домашнее задание</p> <p>Проверить себя и самостоятельно оценивать свои достижения</p>	