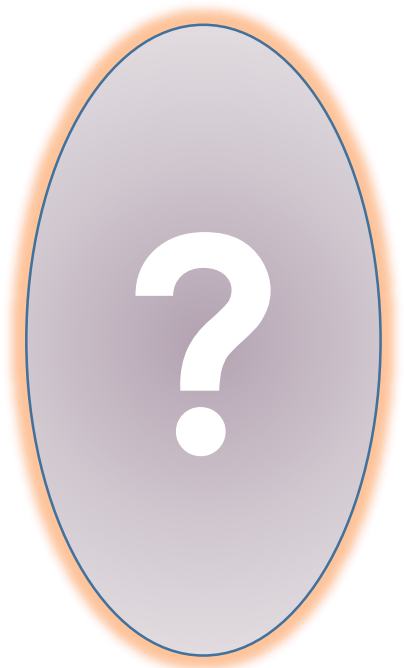


Здоровьесбережение как основа формирования культуры личной безопасности

Мошнина Роза Шамилевна,
к.п.н., профессор кафедры
общеобразовательных дисциплин АСОУ





Как привить младшим школьникам привычку бережно относиться к себе и своему здоровью?

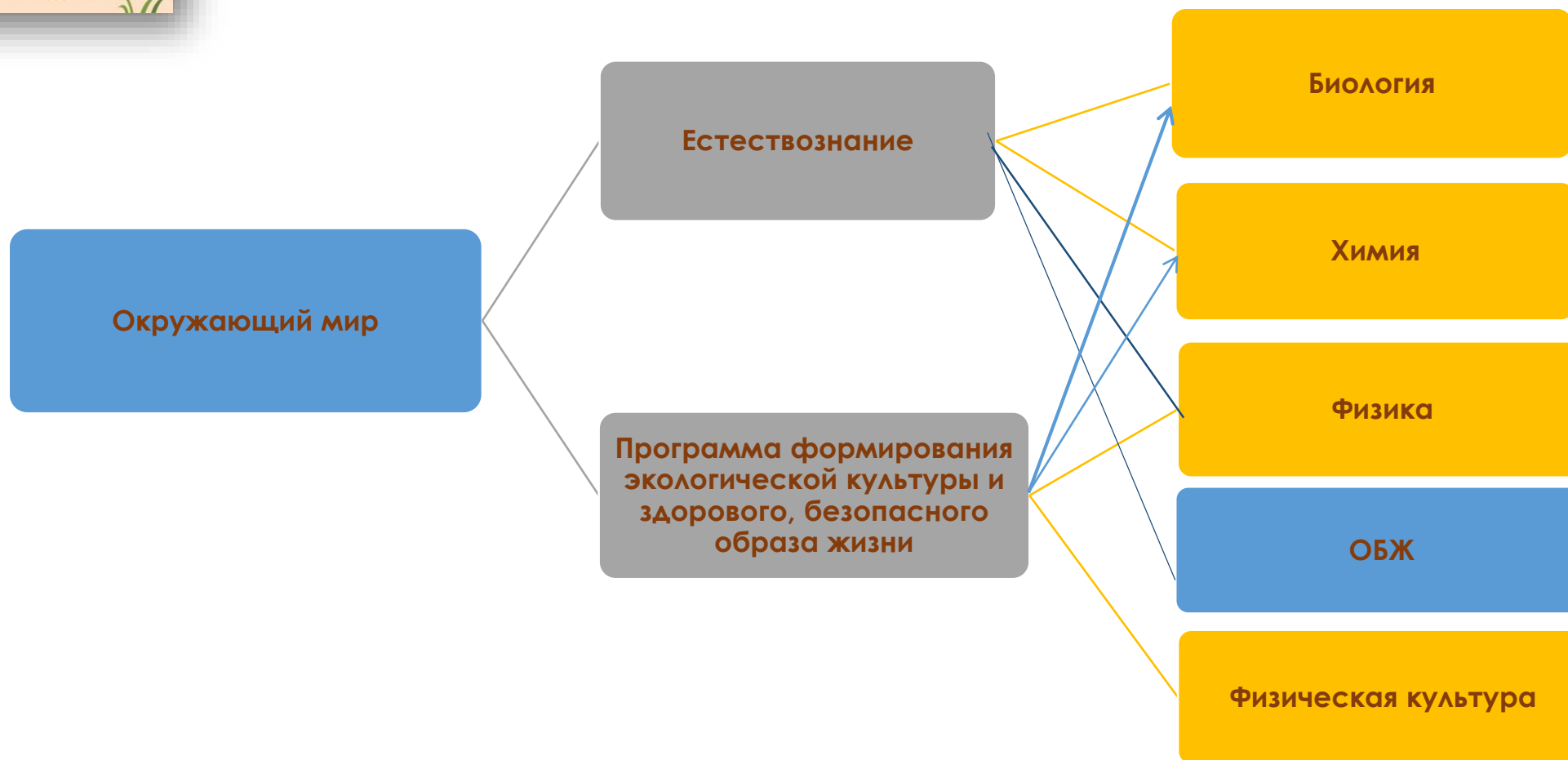
Согласны ли вы с утверждением, что:

- бережное отношение человека к своему здоровью формируется на протяжении всего периода обучения в школе, начиная с 1 класса.

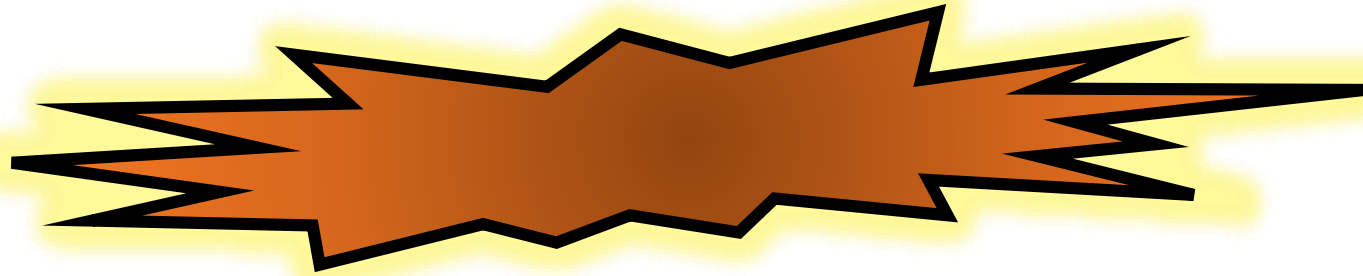




Целый комплекс программ обучения и воспитания направлен на формирование бережного отношения к здоровью



Парадокс младшего школьного возраста



Для младших школьников здоровье
ценностью не является

Можно ли рассматривать бережное отношение к своему здоровью как необходимый и достаточный результат общего образования?

Как формировать бережное отношение к здоровью?



Проект издательства «Просвещение» «Здорово быть здоровым»

пособие
для
детей
5-7 лет

пособие
для
учащихся
1 -4
класса

пособие
для
учащихся
5 – 7
класса

пособие
для
учащихся
8 – 9
класса

пособие
для
учащихся
10 – 11
класса



Проект издательства «Просвещение» «Здорово быть здоровым»

Цель – приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование **компетентности** здоровьесбережения.



Компетентность как результат образования



Компетентность – это уникальное свойство личности, проявляющееся в ее осведомленности, желании и готовности, действовать в определенной области, обусловленное особенностями протекания психологических процессов, неповторимым опытом взаимодействия с окружающей действительностью и уникальной палитрой оттенков восприятия и переживания фактов этого взаимодействия.

Проект издательства «Просвещение» «Здорово быть здоровым»

Задачи:

- формирование у учащихся **представлений** о здоровом образе жизни;
- формирование этических, эстетических, нравственных **ценностных отношений** учащихся к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- выработка у учащихся **специальных поведенческих умений и навыков**, определяющих комфортность и безопасность пребывания ребенка в социуме и соответствующих задачам охраны физического, психического и нравственного здоровья;
- создание условий для формирования у учащихся **позитивного опыта** безопасного и здорового образа жизни.



«Здорово быть здоровым»

Принципы:

- Формирование **осмысленного** отношения учащихся к своей жизни, на основе реализации их субъектной позиции в процессе собственного образования;
- Расширение круга **ценностных новообразований** учащихся на основе реализации системно-деятельностного подхода и разнообразной деятельности учащихся;
- Индивидуальная **педагогическая поддержка** развития учащихся, его оптимизация и коррекция;
- Педагогическое **влияние на семейное воспитание** ученика на основе согласованного распределения полномочий всех субъектов образования.



«Здорово быть здоровым»

Концентрическая организация содержания

Ты и другие люди

*Социальная
активность*

Полезная и
здоровая еда

Правильное питание

Как сохранить
здоровье?

*Интеллектуальное
развитие*

Движение - это
ЖИЗНЬ

Физическая активность



Календарно-тематическое планирование курса «Здорово быть здоровым»

| № | Тема | № задания | | | |
|--------------------------------|-----------------------------|-----------|------------|---------|------------|
| | | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| Как сохранить здоровье? | | | | | |
| | Мои помощники | 1, 2 | 3, 4 | 5, 6, 7 | 8, 9, 10 |
| | Здоровый образ жизни | 12, 15 | 13, 14 | 16 | 11 |
| | Что такое режим дня? | 20 | 19 | 18 | 17 |
| | Во сне и наяву | 23, 27 | 24, 22 | 21 | 25, 26, 28 |
| | Правила безопасности в быту | 30, 37 | 29, 32, 33 | 36, 34, | 31, 35 |

Календарно-тематическое планирование курса «Здорово быть здоровым»

| Тема | № задания | | | |
|----------------------------------|-----------|---------|---------|---------|
| | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| Движение – это жизнь | | | | |
| Комплекс утренней гимнастики | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Твоя осанка | 5 | 2, 3 | 6 | 4 |
| Спортивные секции | | 8 | 9 | 7 |
| Мама, папа, я – спортивная семья | 10 | | | 11 |
| Физкультминутка | 12, 13 | 13, 14 | | |
| Опора и движение | | | 15,16 | 17 |
| Что такое правильное дыхание? | 18 | 19, 20 | 23 | 21, 22 |
| Что такое закаливание? | | | 24, 25 | 26 |
| Физкультура в школе | 30 | 28, 29 | 27 | |
| ГТО | | 31, 32, | 34, 35 | 36, 37 |

Календарно-тематическое планирование курса «Здорово быть здоровым»

| Тема | № заданий | | | |
|--|-----------|---------|---------|---------|
| | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| Полезная и здоровая еда | | | | |
| Как еда путешествует по нашему организму | | | | 1 |
| Стройматериалы для организма | 4 | 4, 5, 6 | 3 | 2 |
| Пирамида здорового питания | 7 | 7 | 8 | 9, 10 |
| Режим питания | 12(1) | 11 | 12(2) | |
| Готовим вместе с родителями | | | | 13 |

Календарно-тематическое планирование курса «Здорово быть здоровым»

| Тема | № задания | | | |
|---|--------------|------------|------------|-----------------------|
| | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| Ты и другие люди | | | | |
| Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики | 1, 2, 3 | 4, 5 | 6 | 7 |
| Еще раз про здоровый образ жизни | 10 | 8 | 9 | |
| Ты помогаешь взрослым | 11, 15 | 12, 13, 14 | 16, 17 | 18, 19 |
| Правила для всех | 20, 21 | 22, 23 | | |
| Наши друзья и не только | | | 24, 25 | 26 |
| Человек и общество | 27, 29, 28 | 30, 31 | 32, 33, 34 | 35, 36, 37, 38, 39 |
| Школы бывают разные | 2, 4, 10, 11 | 1, 3 | 5, 6, 7 | 8, 9 |
| Сила ума | | | | 12, 13, 14 |



Условные обозначения:



— задания повышенной сложности;



— задания для работы в группах;



— задания, выполняемые
в семье;



— ситуации для обсуждения.

Дидактический аппарат пособия



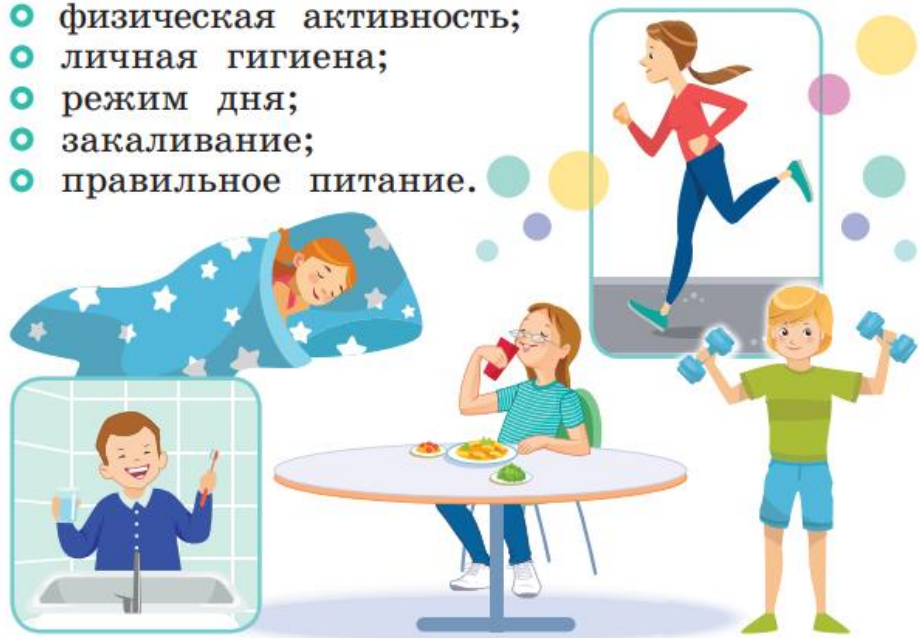
Как сохранить здоровье?

В здоровом теле здоровый дух.
Ювенал

Вести здоровый образ жизни — это значит постоянно выполнять правила сохранения и укрепления здоровья.

Чтобы образ жизни был здоровым, необходимы:

- физическая активность;
- личная гигиена;
- режим дня;
- закаливание;
- правильное питание.



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?

4

1 класс

Мои помощники



1. Помнишь ли ты, какие вопросы задавала Красная Шапочка волку, когда он притворился бабушкой? Что он ей отвечал?

Согласишься ли ты с приведёнными ниже высказываниями? Почему?

Таня



Язык нужен, чтобы дразнить тех, кто мне не нравится.



Глаза и уши нужны, чтобы можно было носить очки.



Дима

2. Как ты ответишь на вопрос: для чего нам нужны глаза? уши? руки?

Глаза, уши, язык, нос и кожа — органы чувств. Каждый из них выполняет очень важную работу.

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?

5

3. Что мы узнаем о лимоне с помощью разных органов чувств? Назови, какой орган в этом случае не работает. Почему?



Работа каждого органа имеет своё название. Глаза отвечают за зрение. Уши — за слух. Язык чувствует вкус. Нос обладает обонянием. Кожа — осязанием.

4. Рассмотрите схему. Сколько органов чувств у человека? Назови работу каждого органа чувств.



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?

6

5. Рассмотрите эти предметы. Подумай, какую опасность они могут представлять для органов чувств. Как защитить органы чувств от различных опасностей?



6. Проверь с друзьями, правильно ли указаны признаки, которые определили разные органы чувств. Исправьте ошибки.

Какой орган в этом случае не работал? Почему?



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?

7



10. Кто из героев этой сказки нравится тебе? О каких правилах говорит Витя? Что такое здоровый образ жизни?



1 класс

Дима

Мне нравится Буратино, он весёлый, смелый, с ним всегда что-то происходит.



Мне нравится Пьеро, он тихий, всегда сидит дома, сочиняет стихи.

Таня



Витя

Мне нравится Мальвина. Она красивая, послушная, всё делает по правилам.

76

ТЫ И ДРУГИЕ ЛЮДИ



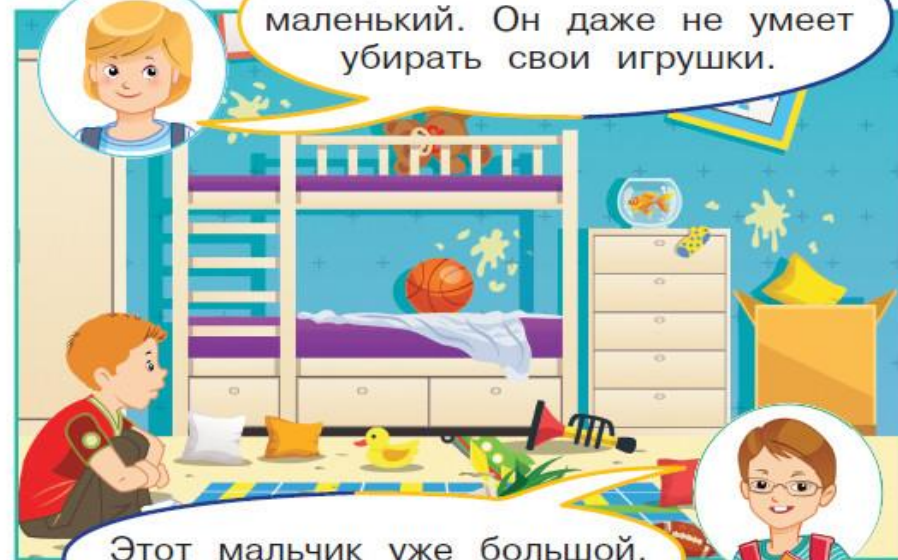
Ты помогаешь взрослым



11. Почти все ребята хотят скорее стать большими, взрослыми. С кем из ребят ты согласишься? Кого называют большим, а кого — маленьким?

Дима

Этот мальчик совсем маленький. Он даже не умеет убирать свои игрушки.



Этот мальчик уже большой, но очень ленивый.



Витя

12. Для того чтобы стать взрослым, мало просто вырасти, надо ещё и многому научиться. Маленькие дети отличаются от больших тем, что они почти ничего не умеют.

Давай проверим, ты уже большой или ещё маленький ребёнок.

77

ТЫ И ДРУГИЕ ЛЮДИ

1 класс

2 класс

11. Всегда ли плохо болеть? Почему? Кто такой болельщик? Чем он болеет? Как помочь ему выздороветь?

Расскажи, за кого болеешь ты. Как нельзя болеть в спорте?

4 класс



Физкультминутка

12. Что такое физкультминутка? Для чего она нужна на уроке? Для чего нужны разные физкультминутки?

13. На рисунках — самая простая физкультминутка для пальцев рук.

Мы писали, мы писали,
Наши пальчики устали.
Мы немножко отдохнём
И опять писать начнём.



1 класс

2 и 3
класс

14. Посмотри на физкультминутку для глаз. Откинься на спинку стула. Запрокинь голову. Представь на потолке такую фигуру. Не поворачивая головы, обведи эту фигуру глазами: три раза по часовой стрелке (слева направо) и, закрыв глаза, три раза против часовой стрелки (справа налево).



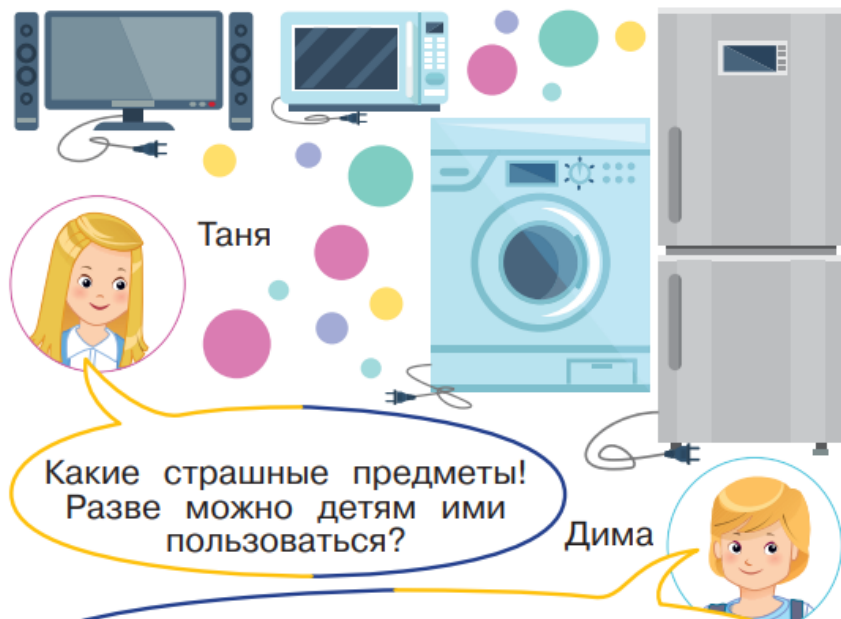
3 класс

● Правила безопасности в быту

Все приборы, которые мы используем в домашнем хозяйстве, в быту и которые работают с помощью электричества, называют электробытовыми приборами.



29. Посмотри на картинки и ответь на вопросы. Какие правила нужно соблюдать для безопасного использования этих приборов? С кем из ребят ты согласишься?



Таня

Какие страшные предметы!
Разве можно детям ими
пользоваться?

Дима

Они совсем не страшные. Ими можно
пользоваться всем и в любое время.

2 класс

Последовательность изучения содержания пособия определяется возрастными и индивидуальными особенностями учащихся, уровнем сформированности у них общеучебных навыков и представлений.



31. Обсудите с друзьями, почему необходимо соблюдать правила использования электроприборов. Дополните эти правила ими. Запишите их в тетрадь.

4 класс

Правила использования электроприборов

- 1) Нельзя оставлять работающие приборы без присмотра. Перед уходом из дома их следует выключать.
- 2) Нельзя пользоваться сломанными электроприборами.
- 3) Провода, вилки, розетки электроприборов и руки человека, который ими пользуется, должны быть сухими.

32. Многие электроприборы имеют подвижные детали. Они при вращении могут нанести травмы. Поэтому, прежде чем включить прибор, убедись, что понимаешь, как он работает. Определи по рисункам, какие части приборов вращаются.



22

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

33. Среди электроприборов есть нагревательные. Их рабочие поверхности часто нагреваются до очень высоких температур, что может стать причиной ожогов и пожаров. Никогда нельзя трогать их рабочие поверхности.

Найди у электроприборов на рисунках поверхности, которые нагреваются.



34. Определи, как правильно держать вилку электроприбора, а как неправильно.



23

КАК СЛУШАТЬ ЗДОРОВЬЕ?

3 класс

8. Что общего у этих рисунков? Подумай, какого предмета здесь не хватает. Каким из этих видов спорта тебе хотелось бы заниматься?

2 класс



3 класс

9. Знаешь ли ты, кто такой чемпион? С помощью взрослых найди ответ в книгах или в Интернете. Подумай, что необходимо для того, чтобы стать чемпионом.

34

● Мама, папа, я — спортивная семья

10. Можно ли сказать, что эти люди занимаются спортом? Каким? Что ещё объединяет эти рисунки? Каким спортом увлекаются члены твоей семьи? Каким спортом занимаешься ты?



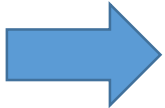
35



Информация представленная в неявном виде

3 класс

2 класс

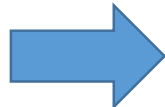


15. Рассмотрите фотографии. У каждого человека эти предметы должны быть свои, только его, личные! Назови эти предметы.



Личная гигиена — это действия каждого человека, необходимые для чистоты его тела и сохранения здоровья.

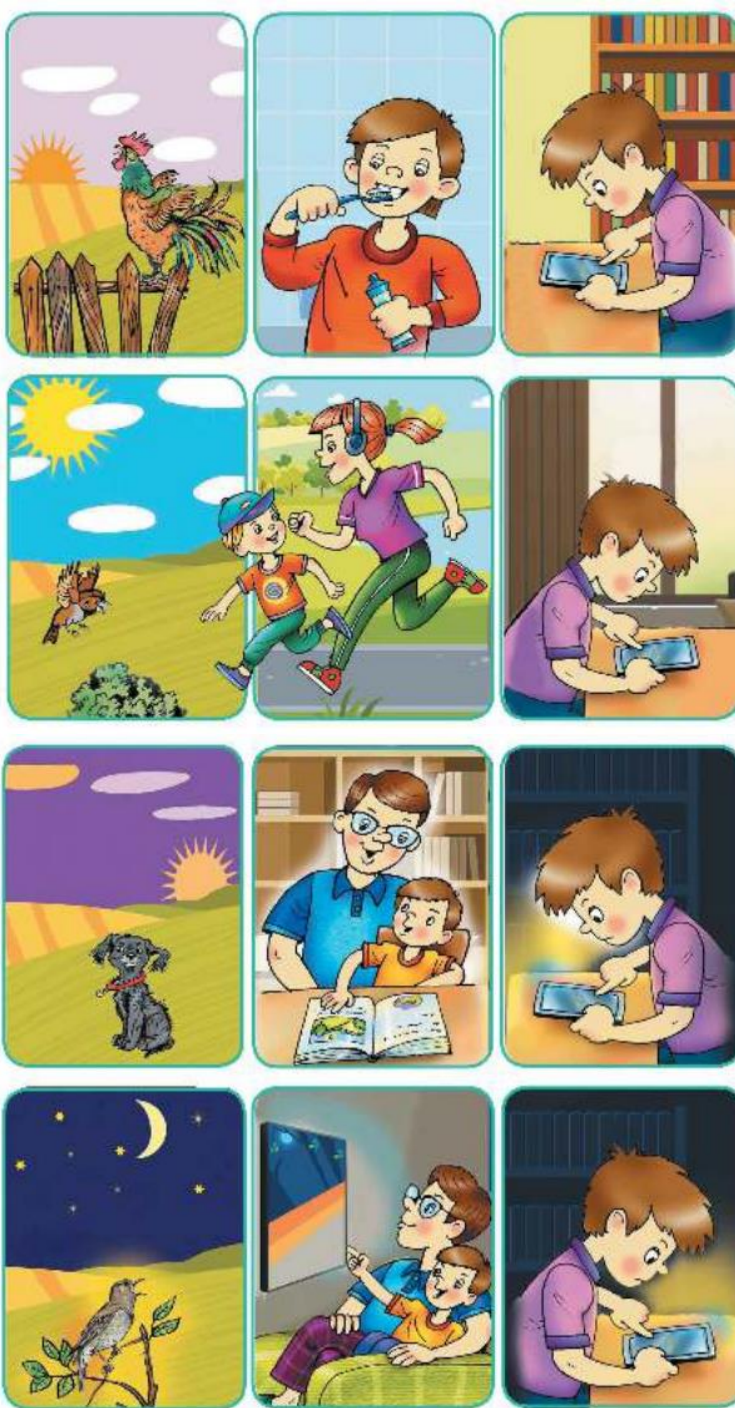
КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?
11



16. Образ жизни не может быть здоровым, если у человека есть вредные привычки. Рассмотрите рисунки. Почему они зачёркнуты? Есть ли у тебя вредные привычки? Как ты собираешься от них избавиться?



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?
12



Режим
дня

Привычка

Образ жизни



Во сне и наяву

21. Знаешь ли ты, что примерно треть своей жизни люди спят? Сосчитай, сколько часов в сутки должны спать люди. Можно ли не спать? Как сон связан с успехами в учёбе?

Сколько должен длиться сон младшего школьника?

Сосчитай, в какое время тебе нужно лечь спать, чтобы выспаться и успеть на занятия в школу.

В какое время ты обычно ложишься спать?

Сделай вывод, нужно ли тебе изменить свой режим дня.





3 класс

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?

16

Во сне и наяву

21. Знаешь ли ты, что примерно треть своей жизни люди спят? Сосчитай, сколько часов в сутки должны спать люди. Можно ли не спать? Как сон связан с успехами в учёбе?

Сколько должен длиться сон младшего школьника?

Сосчитай, в какое время тебе нужно лечь спать, чтобы выспаться и успеть на занятия в школу.

В какое время ты обычно ложишься спать?

Сделай вывод, нужно ли тебе изменить свой режим дня.



Применение на
практике полученных
знаний и умений



Формирование эмпатии на основе ценностных отношений

Кибербезопасность

1 класс



38. Рассмотрите фотографию. Обсудите с друзьями, какие эмоции испытывают мальчик и девочка. Что могло вызвать эти эмоции?



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?

25



39. Сколько всего времени в день ты проводишь за компьютером? Найди на шкале это число.

до 1 часа

5 часов и более



2 часа

3 часа

3 класс

Обрати внимание на цвет полосы под цифрой. Зелёным показано то, что правильно, а красным — то, что недопустимо (плохо).

Сделай вывод о том, сколько времени ты проводишь за компьютером. Нужно ли что-то изменить, чтобы не навредить своему здоровью?

- Можно ничего не менять.
- Нужно внести незначительные изменения.
- Необходимы срочные изменения.



41. Рассмотрите рисунки. О каких рисках использования Интернета они рассказывают? Подбери к каждому рисунку подходящее название.

4 класс



- Интернет-зависимость
- Заражение вирусом
- Трата денег на ненужные покупки
- Насмешки и оскорбления со стороны друзей



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?



Обоснованность
повтора заданий
и вариативность
их применения

1 класс

2 класс

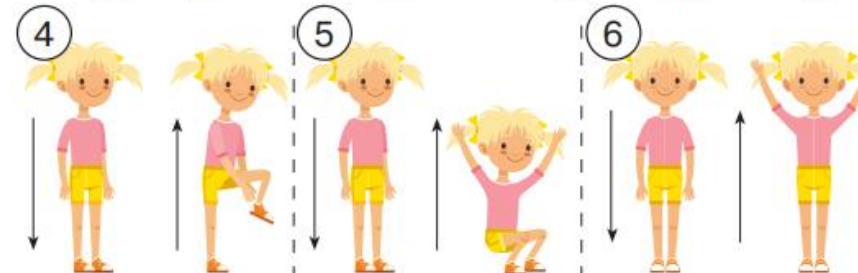
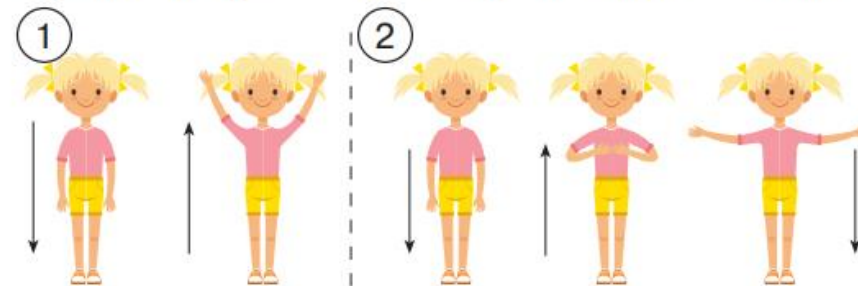
3 класс

4 класс

Комплекс упражнений утренней зарядки

1. Рассмотрите рисунки. Разучите утренний комплекс упражнений. Повторите каждое упражнение 8 раз. Следите за дыханием:

стрелка вверх — вдох, стрелка вниз — выдох.





Формирование основ критического мышления и действия контроля

20. Дыхательная гимнастика.

Сидя за партой, согни спину, наклонись вперёд и обхвати свои плечи руками. Посиди так немного, и ты почувствуешь, как трудно стало дышать. Из-за неправильного положения тела наши лёгкие оказались сжаты костями скелета, внутренними органами и поэтому не могут вобрать в себя нужное количество воздуха.



Прими правильное положение, сидя на стуле. Сделай глубокий вдох через нос. Задержи дыхание, медленно сосчитай до трёх. Выдохни через рот. Повтори упражнение 8 раз. Следи за осанкой.





Согласованное формирование интеллектуальных умений и физических навыков в курсе

ГТО



31. Знаешь ли ты, что уже можешь получить за свои спортивные достижения награды: золотой, серебряный или бронзовый значок ГТО? Что такое ГТО? Узнай по ссылке QR-кода и напиши в тетради. Расскажи друзьям, как ты понимаешь слова «Готов к труду и обороне». Послушай, что расскажут они.



32. Знаешь ли ты, что такое нормативы? Встречалось ли тебе это слово раньше? Где? Какие нормативы в ГТО являются обязательными, а какие выполняются по выбору? Напиши в тетради.

33. Среди обязательных нормативов ГТО для ребят 9—10 лет есть бег. Сравни нормативы для мальчиков и девочек. Чем они различаются? Почему?

| Бег на 60 м (с) | Бронзовый значок ГТО | Серебряный значок ГТО | Золотой значок ГТО |
|-----------------|----------------------|-----------------------|--------------------|
| Мальчики | 11,9 | 11,5 | 10,4 |
| Девочки | 12,4 | 12,0 | 10,8 |

Проверьте, может ли кто-то из вас выполнить эти нормативы ГТО. Обратитесь за помощью к учителю.





дают нам энергию для движения, работы сердца, лёгких, желудка. Они не ладываются про запас. Они не мёрзнут в холодную погоду, красивой и гладкой, поднимае-

сало, рыба, сливочное масло, растительное масло, маслины, орехи, семечки



хлеб, кукуруза, картофель, крупы (каши), овощи, фрукты, ягоды

яйца (белок), птица, мясо, молочные продукты, рыба, бобовые (горох, фасоль)

3. Вода для человека жизненно необходима. Ведь наше тело почти на 80 % состоит из воды. Для восполнения её запасов в организме каждый день надо пить не менее 1 литра воды и ещё другие жидкости.

В каком виде может поступать жидкость в организм? Устно дополни список.

- Суп
- Компот
- Молоко
- Кефир, ряженка, йогурт, простокваша



Пропедевтика предметного обучения в основной школе

В каких продуктах больше всего железа?
печень язык говяжий мясо кролика говядина


Какой из перечисленных продуктов изображён на рисунке? Найди его.



Йод обеспечивает нормальный рост и умственное развитие.

6. В каких продуктах больше всего йода? Покажи их на рисунке. Найди лишний.

Социализация младших школьников на основе освоения различных социальных ролей


 **33.** Дети узнали, что все граждане нашей страны имеют право на образование.

А) Маша сказала, что это значит, что после школы все выпускники должны учиться в институте.

Б) Вася сказал, что совсем не обязательно всем учиться в институте — образование можно получить и другим способом.

В) А Петя сказал, что по закону вообще можно не учиться, потому что право — это не обязанность.

С кем из ребят ты согласишься?


 **34.** Дети узнали, что все граждане нашей страны имеют право на медицинское обслуживание. Прививки — часть медицинского обслуживания.

А) Марина сказала, что это значит, что все школьники должны каждый год делать прививки.

Б) Петя сказал, что по закону вообще можно не делать прививки, потому что это право, а не обязанность.

В) А Витя сказал, что совсем не обязательно всем делать прививки каждый год, это зависит от того, у кого какое здоровье.

С кем из ребят ты согласишься?

 **36.** Узнай, где записаны права человека. Какой из этих документов самый главный?

- Конституция Российской Федерации.
- Всеобщая декларация прав человека.
- Закон об образовании в РФ.
- Правила для учащихся.



ТЫ И ДРУГИЕ ЛЮДИ



И ДРУГИЕ ЛЮДИ

94



Компетентность как условие образования

- совершенствование профессиональных компетенций педагогических работников общеобразовательных организаций в области организации деятельности младших школьников по формированию и развитию у них навыков здорового образа жизни.



АО «АКАДЕМИЯ ПРОСВЕЩЕНИЕ»

Дополнительная
профессиональная
программа
(повышение
квалификации)

«Методические
основы
формирования и
развития у
учащихся навыков
здорового образа
жизни»

Модуль 1 (инвариант)

Курс «Здорово быть здоровым»: идеология, структура, содержание

- Актуальность, цель, особенности программы
- Структура программы: принципы цикличности и спиральности, непрерывности и дифференциации

Модуль 2 (вариатив) Формы, методы и средства реализации программы на разных ступенях образования

- Формы, методы и средства реализации программы на ступени дошкольного образования
- Формы, методы и средства реализации программы на ступени начального общего образования
- ...



**Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования Московской области
«Академия социального управления»**

**Дополнительная профессиональная программа (повышение квалификации)
для учителей начальных классов**

**«О формировании и развитии навыков здорового образа
жизни у младших школьников во внеурочной деятельности»**

Внебюджет

36 часов

Автор-составитель:

Профессор Мошнина Р.Ш.

Вот я училась,
училась, а
гляди – хожу на
трех лапах.



Через это
проклятое
ученье я глаз
лишился

Всем, всем, всем - крепкого здоровья!