



**Проектная работа  
учеников 8 А класса  
МБОУ «СОШ № 3»  
города Пикалёво  
Руководитель  
Соловьева Елена Владимировна  
учитель физической культуры**

## **Цель исследования:**

выявить эффективные формы и методы формирования знаний о ЗОЖ у младших школьников.

## **Объект исследования:**

знания о здоровом образе жизни.

## **Предмет исследования:**

формы и методы формирования знаний о ЗОЖ.

## **Гипотеза исследования:**

Формирование знаний о ЗОЖ будет успешным при использовании методов и приёмов, соответствующих возрастному развитию младших школьников, а именно игры, викторины, конкурсы, праздники, уроки здоровья, спортивные соревнования.

## **Методы исследования:**

Наблюдение, анкетирование, тестирование, педагогический эксперимент



**Здоровье** - это состояние, при котором осуществляется полноценная реализация биологических, психических, социальных, духовных функций человека и общества, а также оптимальной трудоспособности и активности при максимальной продолжительности жизни, которые определяются уровнем освоенности общечеловеческих, государственных, региональных и национальных ценностей культуры.



**Образ жизни** - это устойчивый, сложившийся в определенных общественно - экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения.

## Составляющие:

- научные знания;
- медико-профилактические меры;
- рациональный режим дня, труда и отдыха;
- двигательная активность;
- правильно организованное питание;
- отсутствие вредных привычек.



## Компоненты формирования здорового образа жизни у младших школьников:

- отказ от вредных для здоровья привычек, среди которых мы можем назвать курение, алкоголь, наркоманию и токсикоманию;
- отказ от чрезмерного увлечения компьютером.



# Факторы, формирующие здоровый образ жизни и способствующие укреплению здоровья школьников:

- рационально организованный режим дня;
- сбалансированное питание;
- оптимальный двигательный режим;
- занятия по физической культуре на открытом воздухе,
- закаливающие процедуры, соответствующие возрасту ребенка;
- регулярное качественное медицинское обслуживание;
- благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия;
- пример семьи и педагогов.



# Методы и приемы формирования знаний о ЗОЖ:

- «урокам здоровья»;
- практические занятия;
- беседы;
- чтение;
- рисование;
- наблюдение за природой;
- игры;
- проектная деятельность детей.



# Проект «Сохранение здоровья»

«Весёлые старты»



Спортивный час на лыжах



Беседа

«Глаза, уши, язык, нос –  
наши умные помощники»



Создание портфолио



Физкультминутка  
по сохранению зрения







физкультминутка

Здоровый образ жизни – это активное состояние человека, требующее проявления волевых усилий, осмысления поступков и поведения, ведущих к сохранению и укреплению физического и психического здоровья, восстановлению работоспособности.





## Основные критерии сформированности знаний у младших школьников о здоровом образе жизни :

- Знания детей о строении тела человека , о здоровье и здоровом образе жизни, осознанность этих знаний.
- Активное отношение детей к своему здоровью, здоровому образу жизни, желание помогать себе и другим людям в его соблюдении.
- Овладение навыками, приемами здорового образа жизни, сформированность привычек гигиенического поведения, готовность осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов.
- Стремление детей к расширению своего кругозора в сфере здоровья и здорового образа жизни, интерес к новой информации, получаемой из газет и журналов, радио, телевидения, интернета.
- Проявление потребности в выполнении санитарно – гигиенических норм.

# Мониторинг знаний о здоровом образе жизни

## Уровень знаний о здоровом образе жизни

Уровень знаний	до проекта (октябрь)		После проекта (март)	
	Кол-во чел	проценты	Кол-во чел.	проценты
Высокий	5	25%	11	55%
Средний	11	55%	9	45%
низкий	4	20%	0	0%

## Уровень знаний о строении и функциях организма человека

Уровень знаний	до проекта (октябрь)		После проекта (март)	
	Кол-во чел	проценты	Кол-во чел.	проценты
Высокий	6	30%	12	60%
Удовлетворительный	10	50%	8	40%
неудовлетворительный	4	20%	0	0%

# Выводы:

валеологизация учебного процесса учащихся класса, принесла положительные результаты по формированию у детей здорового образа жизни, привела к переоценке детьми своего образа жизни в связи с изменением их представлений о здоровом образе жизни, о значении ведения здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья.



**Использованные нами формы и методы формирования знаний о здоровом образе жизни были эффективными.**

Спа



ние!