

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ В ПРОЦЕССЕ ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Э.А. Мулявина

ТюмГУ, г. Тюмень

Рассмотрены проблемы формирования здорового образа жизни.

Формирование ЗОЖ как педагогическая проблема рассматривается в трудах многих отечественных педагогов (Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, З.А. Тюмасева, Л.Г. Татарникова и др.). Особое значение для ее решения имеют философские и гуманистические идеи о ценности здоровья и путях его сохранения (И.И. Брехман, А.М. Амосов), теоретические основы оздоровительных технологий, разрабатываемые В.В. Матовым, Б.С. Толкачевым, концепции становления начальных знаний о сохранении здоровья у младших школьников (Л.В. Баль, В.В. Ветрова, М.Л. Лазарев).

В исследованиях НИИ Гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья РАМН отмечается, что за последние 10 лет заболеваемость младших школьников в разных регионах России увеличилась на 89 %. Причем, ситуация обостряется с переходом детей из класса в класс. В связи с этим существует потребность в теоретическом обосновании и разработке педагогических условий и средств, обеспечивающих формирование мотивации к сохранению и укреплению индивидуального здоровья, стремление к ЗОЖ, осознание ценности здоровья как важнейшего элемента общей культуры человека уже на самых первых этапах обучения в школе.

И хотя традиция гигиенического обучения и воспитания детей в отечественной педагогике зародилась еще в XVIII веке [2], с тех времен по настоящее время в России доминирует профилактическая модель обучения ЗОЖ, дающая детям информацию о факторах риска для здоровья, болезнях, вызванных вредными привычками и т.д. Она не приводит к желаемому результату, поскольку является чисто когнитивной, формирующей лишь знания.

Современные исследования связывают эффективность укрепления здоровья детей с формированием мировоззренческой, социальной и двигательной активности, мотивационно-потребностной сферы, обуславливающей формирование установки на ЗОЖ и воспитанием ответственности за собственное здоровье и здоровье близких людей. Эти проблемы на сегодняшний день в школьной практике наименее разработаны.

Осознание противоречий, возникающих на современном этапе решения проблемы обучения детей здоровьесбережению, ведет к выделению двух ее аспектов: организационного и методического.

Организационный включает в себя создание здоровьесформирующей образовательной среды. Образовательная среда – тип среды, состоящей из элементов, оказывающих жизненно значимые влияния на школьников в процессе получения ими образования [1]. Социальные и пространственно-предметные компоненты этой среды создают условия для формирования и развития личности [6]. Здоровьесформирующая среда школы – это совокупность условий, организуемых администрацией школы и педагогическим коллективом при обязательном участии учащихся и их родителей с целью обеспечения охраны и укрепления здоровья школьников [5]. Для создания такой среды в школе необходимо выполнение ряда условий: принятие задачи формирования здоровья всеми участниками образовательного процесса; благоприятное педагогическое и психологическое воздействие каждого учителя на своих учеников; обеспечение необходимого уровня грамотности школьников и педагогов в вопросах охраны здоровья. Отсюда вытекает методический аспект обозначенной нами проблемы, который состоит в повышении здоровьесформирующего потенциала традиционного образования, создании факультативных курсов, ориентированных на формирование ЗОЖ, использовании специальных методов и приемов преподавания, сочетания теоретических аспектов с практической деятельностью детей, расширении возможностей естественнонаучного образования в воспитании ЗОЖ, обновлении его содержания.

Подходы к его моделированию отражены в теоретических работах В.С. Леднева [3], И.Я. Лернера [4] и др. Высказанные в них идеи могут быть использованы в качестве основы для проектирования поддерживающих курсов, ориентированных на формирование потребности в ведении ЗОЖ, интегрированных естественнонаучных факультативов, обеспечивающих повышение эффективности здоровьесформирующего потенциала содержания естественнонаучного образования.

Интеграция курса «Окружающий мир» с другими общеобразовательными предметами федерального компонента Базисного учебного плана, прежде всего, с курсом «Физическая культура». Она позволяет активизировать предметные знания учащихся, гармонизировать физическое развитие через осознанное выполнение системы физических

Оздоровительные технологии в образовательном процесса

упражнений, нацеленных на повышение работоспособности органов дыхания, опоры и движения, о строении и функциях которых дети узнают из естествознания.

Более эффективное использование регионального компонента «Здоровье», который до сих пор реализуется лишь в отдельных школах. Использование школьного компонента через введение факультативных практико-ориентированных поддерживающих курсов. Их основная цель – воспитание у детей потребности грамотно заботиться о своем здоровье, формирование практических навыков ЗОЖ. Для ее реализации нами было проведено исследование, направленное на выявление здоровьесформирующего потенциала естественнонаучного образования младших школьников. Содержание образования, отобранное с использованием здоровьесформирующего подхода выступало основным средством его актуализации. Нами были разработаны и внедрены курсы «Если хочешь быть

сти) и специфическими для курсов эколого-валеологической направленности (краеведческий, сезонности, комплементарности) принципами. Для примера приведем фрагмент модуля «Человек и его здоровье» для 3 класса (табл. 1).

В организации учебно-воспитательного процесса мы пошли по пути формирования соматического и психического статуса личности. Для этого создавались:

а) оптимальные условия двигательного режима учащихся: подвижные перемены, динамические часы, музыкальные физические минутки на уроках, глазодвижительная гимнастика;

б) формировались навыки здоровьесберегающего поведения: заботливое отношение к одноклассникам, педагогам и родителям, исключаящие травматизм игры на переменах и после занятий, осуждение привычки к курению и алкоголю.

Оздоровление среды осуществлялось с помощью фитотерапии, фиточая, создания в

Таблица 1

Фрагмент модуля «Человек его здоровье»

| Темы уроков | Изучаемые вопросы | Методы, формы и краткое описание содержания работы |
|----------------------------------|--|---|
| Питание и здоровье | 1. Зачем человек ест? 2. Продукты полезные и неполезные. 3. Состав меню. 4. Здоровье в продуктовом магазине | Чтение и обсуждение рассказов Н. Раковской, А. Дорохова, А. Якубенко, И. Зверева. Демонстрация содержания сахара и жира в различных продуктах, составление «Справочника Неболейки». Настольно-печатная дидактическая игра «Выбирай полезные продукты». Ролевая игра «Поезд здоровья» |
| Здоровье и окружающая среда | 1. Что такое окружающая среда. 2. Гигиена помещения. 3. Комнатные растения в помещении. 4. Домашние животные в квартире | Чтение и обсуждение книги В. А. Игнатовой, Н. Я. Прокопьева «Если хочешь быть здоров». Практическая работа – генеральная уборка в классе. Ролевая игра «Цветочный магазин», составление справочника «Что любят наши друзья». Конференция любителей домашних животных, выставка фотографий «Наши питомцы» |
| Природа нашей области и здоровье | 1. Климат, погода и здоровье. 2. История медицины в Тюменской области. 3. Секреты народной медицины | Практическая работа «Определение температуры воздуха и направления ветра». Экскурсия в музей «История медицины в Тюменской области». Чтение книги В. А. Игнатовой, Н. Я. Прокопьева «Если хочешь быть здоров» |

здоров», «Ты и твоё здоровье», «Будь здоров» и модули для инвариантной части предмета «Окружающий мир»: «Человек и его здоровье», «Здоровое питание», «Наши зеленые помощники», «Оздоровительная роль природы в жизни человека» и другие, центральная идея которых – «Здоровье – категория динамичная».

При разработке содержания программ и раскрывающего их комплекса занятий мы руководствовались следующими критериями важности учебного материала: его значимость для детей, возможность организации практических занятий. Отбор фактического материала, иллюстрирующего содержание курсов, производился в соответствии с общепедагогическими (связь обучения с жизнью, научности, систематичности и последовательно-

классе аэрофитомодуля – комплекса выделяющих фитонциды неприхотливых комнатных растений, направленно воздействующих на функциональное состояние дыхательной, нервной, иммунной системы человека.

Взаимодействие с этим комплексом не только оздоравливает детей, но и мотивирует их практическую здоровьесформирующую деятельность, способствует накоплению знаний о приемах самооздоровления.

Для выявления уровня сформированности компонентов ЗОЖ применялся комплекс показателей, представленный в табл. 2. На основании совокупности всех показателей были выделены 3 уровня сформированности компонентов ЗОЖ: высокий (2,1 и > баллов), средний (1–2 балла), низкий (< 1 балла).

Компоненты ЗОЖ и показатели их сформированности

Таблица 2

| Компоненты | Показатели |
|----------------|--|
| Мотивационный | Преобладающий характер потребностей, предпочтение активным видам отдыха, экскурсиям и походам, выбор для внеклассного чтения книг об организме человека и его здоровье, просмотр передач о здоровом образе жизни |
| Ценностный | Осознание места здоровья в иерархии ценностей |
| Когнитивный | Знания об организме человека, работе органов и систем, факторах, полезных и вредных для здоровья, успеваемость по предмету «Окружающий мир» |
| Деятельностный | Сформированность навыков ведения ЗОЖ: соблюдение режима дня, рациональное питание, занятость в спортивных секциях и кружках, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек |

В экспериментальной группе наблюдалась положительная динамика уровня диагностируемых показателей. Процентное отношение детей с высоким уровнем сформированности компонентов ЗОЖ возросло с 12 до 33 %. Этому способствовало постоянное акцентирование внимания на разумной организации жизнедеятельности, необходимости соблюдения режима дня, правил здорового питания и т. д.

Таким образом, обновляя содержание естественнонаучного образования, создавая специальные условия для актуализации его здоровьесформирующего потенциала, мы добились повышения уровня знаний детей о здоровье и здоровьесформирующих факторах, сформировали мотивацию к ведению здорового образа жизни с детьми и их родителями, повысили уровень практических умений и навыков ведения здоровой жизни.

Литература

1. Дыхан, Л.Б. Педагогические условия валеологизации образовательной среды младших школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.Б. Дыхан. – Ростов-на-Дону, 2001. – 22 с.
2. Козина, Е.Ф. Методика преподавания естествознания / Е.Ф. Козина, Е.Н. Степанян. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 496 с.
3. Леднев, В.С. Содержание образования: сущность, структура, перспективы / В.С. Леднев. – М.: Высшая школа, 1991. – 224 с.
4. Лернер, И.Я. Процесс обучения и его закономерности / И.Я. Лернер. – М.: Знание, 1980. – 96 с.
5. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: Аркти, 2005. – 320 с.
6. Ясвин, В.А. Экспертиза школьной образовательной среды / В.А. Ясвин // Библиотека журнала «ДШ». – 2000. – № 2. – 75 с.