

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС НОО

Курбатова А.С.¹, Шкода Г.Н.¹

¹ ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы. Минина», Нижний Новгород, Россия (603950, Нижний Новгород, ул. Ульянова, 1), e-mail: alla10135@yandex.ru

В статье анализируется Федеральный государственный стандарт и другие правительственные документы о сохранении и укреплении здоровья школьников. Однако А.С. Курбатова и Г.Н. Шкода указывают на существующее в реальной жизни противоречие между необходимостью здоровьесбережения, диктуемой ФГОС НОО, и недостаточной практической реализацией ЗОЖ у младших школьников, хотя педагогическая общественность признает, что часто учитель начальной школы для здоровья школьника может сделать больше, чем детский врач. Авторы статьи обосновывают необходимость комплексной работы образовательного учреждения по здоровьесбережению, подчеркивают особую роль учителя, который должен стать образцом, примером и популяризатором идей здорового образа жизни. Приводятся ими и данные исследований об информированности детей и их ориентированности на здоровый образ жизни, а также результаты анкетирования родителей, выявляющие не всегда однозначное и последовательное отношение к формированию здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, ЗОЖ (здоровый образ жизни), младшие школьники, здоровьесберегающие технологии, ФГОС НОО (федеральные государственные стандарты начального общего образования)

THE FORMATION OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN'S' HEALTHY LIFESTYLE IN THE IMPLEMENTATION OF NFES PGE

Kurbatova A.S.¹, Shkoda G.N.¹

¹¹ Kozma Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University (Minin University), Nizhny Novgorod, Russian Federation (603950, Nizhny Novgorod, Ulyanova, 1), e-mail: alla10135@yandex.ru

The article analyzes the statements of the National Federal Educational Standards and state governmental documents of the importance of preserving and strengthening the health of schoolchildren. Adverse tendencies of the growth of child morbidity leads us to the conclusion of this problem's the relevance. However, there is a contradiction between the need of health preserving, dictated by NFES and the lack of practical realization of the tasks of formation of healthy lifestyle's culture of younger schoolchildren. The teaching community admits that sometimes a teacher can do more for the health of the student than a doctor. The article deals with the necessity of a complex of educational institutions for health preservation. It emphasizes the special role of the elementary school teacher who should be a model and promoter of the ideas of a healthy lifestyle. The authors systematize the directions of his activities, including class time and outside school hours focused on planning and realization of health-lessons, taking care of the emotional and mental state of the child. The article presents the research data on the children's knowledge their focus on a healthy lifestyle, as well as results of the survey of parents that revealed their ambiguous and not always consistent attitude towards a healthy lifestyle.

Keywords: health, healthy lifestyle, younger schoolchildren, health preserving technologies, National Federal Educational Standards of primary general education (NFES PGE)

Реформа современной системы образования выдвинула перед образовательными учреждениями всех уровней новую цель – получение качественного образования, т.е. воспитание и развитие в ребенке таких черт, которые отвечают общественным требованиям. Это нашло отражение в новых Федеральных государственных образовательных стандартах и правительственных документах [6]. В основе ФГОС НОО заложен системно-деятельностный подход, реализуемый в ряде требований, среди которых следует выделить формирование у школьников установки на безопасный, здоровый образ жизни. В пункте 8 Стандарта

говориться о необходимости укрепления физического и духовного здоровья обучающихся. Неудивительно, что выпускник начальной школы определяется в Стандарте как «выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни». Идея ценности здоровья, заявленная в качестве одной из приоритетных, нашла полноценное развитие в стратегии «Наша новая школа» [1] и «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» от 1 июня 2012 г. В ней утверждается, что «в Российской Федерации должны приниматься меры, направленные на формирование ... потребности в здоровом образе жизни, всеобщую раннюю профилактику заболеваемости, внедрение здоровьесберегающих технологий во все сферы жизни ребенка, предоставление квалифицированной медицинской помощи в любых ситуациях» [5].



Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, полноценное развитие во многом определяются средой, в которой он живет, ибо организм ребенка очень чувствителен к внешним факторам. Для него такой средой в первую очередь являются учреждения образования, именно там он проводит большую часть своего времени. Именно там происходит его наиболее интенсивный рост и развитие, формирование привычек. Поэтому от того как решается проблема здоровьесбережения ребенка в школе, каким образом формируются навыки здорового образа жизни, во многом будет зависеть его будущее.

Образование и здоровье – фундаментальные жизненные блага, качеством которых определяется не только уровень жизни отдельного человека, но и благополучие государства. Разработка и реализация мер по улучшению здоровья детей должны находиться в поле зрения не только детских врачей, родителей, но и педагогов. Стандарт указывает на результаты освоения основной образовательной программы: овладение сведениями, предметными и межпредметными понятиями, логическими действиями, умениями работать в информационной среде, решать задачи и проблемы, принимать и сохранять цели. Однако ребенок часто достигает этих результатов ценой потери собственного здоровья.

Обучение учащихся приемам саморегуляции, рациональным способам деятельности является одним из необходимых условий формирования здорового и безопасного образа жизни. Поэтому цель работы образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья – создание единого здоровьесберегающего пространства обеспечивающего развитие личности с учетом ее физиологических и интеллектуальных способностей, удовлетворение ее потребностей и возможностей. Но необходимость здоровьесбережения, диктуемой ФГОС, нередко противоречит недостаточной практической реализации задачи формирования культуры ЗОЖ у младших школьников.

ЗОЖ – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья. Определить, что такое здоровья просто только на первый взгляд. Существует сотни подходов к определению этого понятия. Согласно одному из самых популярных, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Можно ли назвать современных школьников здоровыми? Статистика утверждает: «нет». Хотя различные исследования свидетельствуют: данные о количестве здоровых детей в российской популяции могут существенно отличаться, колеблясь в весьма широком диапазоне от 2% до 80% (это связано с многочисленностью подходов к дефиниции «здоровье»). По данным же Научного Центра Здоровья Детей РАМН (НЦ ЗД РАМН) в настоящее время лишь не более 3-10% детей (в зависимости от возраста) можно признать полностью здоровыми [2]. Ответственность за то, что за одиннадцать лет обучения их здоровье значительно ухудшается должна взять на себя школа. Педагогическая общественность все больше осознает, что учитель может сделать для здоровья школьника значительно больше, чем врач.

ЗОЖ состоит из различных составляющих, но базовыми являются: наличие полезных навыков и отсутствие вредных привычек, качественное питание и благоприятная среда обитания, физическая активность и соблюдение правил личной гигиены. Кроме того, на физиологию человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние.

Поэтому дополнительно выделяют такие аспекты ЗОЖ как: эмоциональное, интеллектуальное и духовное самочувствие, т.е. черты здорового человека – оптимизм, умение справляться со своими эмоциями, интеллектуальная активность, целеустремленность.

На первом месте в формировании здорового образа жизни ставят воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков. Начинается такое воспитание в семье, затем к этому процессу подключается школа. Начало учебной жизни связано с изменением социальной ситуации развития ребенка, перестройкой привычного для него уклада. Часто положительные моменты домашнего или детсадовского дошкольного детства невозможно перенести в школьную жизнь, а поэтому приходится отказываться от дневного сна, полноценных прогулок на свежем воздухе, рационального чередования труда и отдыха. Находясь в некотором противоречии с законами здоровьесбережения, школа должна заложить осознаваемые ребенком основы культуры здорового образа жизни. Ее роль в сохранении и укреплении здоровья ребенка необычайно велика.

Программы по здоровьесбережению и формированию культуры здорового образа жизни, принятые образовательным учреждением, должны носить комплексный характер, проводиться системно. Принципами их проектирования могут стать: обучение детей правилам здорового и безопасного образа жизни, рациональная организация урочной и внеурочной деятельности; работа с родителями, их консультации по вопросам здоровьесбережения, привлечение их к участию в «днях здоровья»; забота о здоровье учителей. Для ребенка важен положительный пример ответственного отношения к своему здоровью, поэтому, например, куренье учителя сложно сочетается с его профпригодностью.

Перечисленные направления и принципы лежат в основе программы реализации здоровьесберегающих технологий. Эти технологии, пишет Н.К. Смирнов, есть «комплексная, построенная на единой методологической основе, система организационных и психолого-педагогических приемов, методов, технологий, направленных на охрану и укрепление здоровья учащихся, формирования у них культуры здоровья, а также на заботу о здоровье педагогов» [3]. Следовательно, при применении здоровьесберегающих технологий задачи обучения, воспитания и развития должны дополняться и усложняться задачами здоровьесбережения. Н.И. Соловьева под здоровьесберегающей образовательной технологией понимает функциональную систему организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью учащихся, научно и инструментально обеспечивающей сохранение и укрепление их здоровья [4].

В психолого-педагогической науке выделяют различные типы здоровьесберегающих технологий: собственно здоровьесберегающие; оздоровительные; технологии обучения

здоровью; воспитание культуры здоровья. Данные технологии могут быть представлены в иерархическом порядке по критерию субъектной включенности учащегося в образовательный процесс. Первые – технологии рациональной организации образовательного процесса, соблюдение гигиенических условий, организация здорового питания (включая диетическое) и т.п. Вторые – предполагающие: или пассивную позицию учащегося (фитотерапия, массаж, офтальмотренажеры), или активную позицию учащегося (различные виды гимнастики). Технологии обучения здоровью основаны на информировании учащихся о факторах, причиняющих вред или приносящих пользу их здоровью. Воспитание культуры здоровья предполагает формирование четкой мировоззренческой позиции, основа которой – ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Анализа работ по здоровьесбережению показывают, что чаще всего на здоровье обучающихся влияют следующие факторы [8]:

- тактика преподавания учителя, которую можно назвать стрессовой;
- игнорирование учителем функциональных и возрастных особенностей учащихся;
- недостаточная осведомленность родителей в вопросах сохранения здоровья учащегося (отсутствие помощи ученику, требование от него больше, чем он может);
- нерациональная организация учителем учебной деятельности;
- монотонность учебной деятельности (отсутствие чередования видов преподавания, предпочтение репродуктивных методов);
- наказание домашним заданием;
- несоблюдение гигиенических условий (освещение, свежесть воздуха, температурный режим и др.);
- отсутствие системной работы учителей по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Знакомиться с правилами здоровья, особенностям работы организма человека, способам оказания первой помощи дети начинают еще в детском саду. Однако системно такую информацию они получают в рамках изучения интегрированного курса «Окружающий мир» в начальной школе. И хотя этих знаний явно не достаточно, приобщаются к ним дети только в третьем классе (ОС «Школа России»). В силу этого целесообразно использовать временные ресурсы внеурочной деятельности.

В этих целях нами был создан кружок здоровья «О самом главном». Работа кружка показала свою эффективность. Выполнение информационных и творческих проектов вызвало интерес у детей. Отвечая на вопросы вводной анкеты, они говорили о здоровье как о личной ценности. 48% считали информацию о здоровье полезной, но для 40% эта

информация была малоинтересной, для 12% – неинтересной. Наблюдалось также не только неполное соответствие (52%), но и полное несоответствие (8%) отношения к распорядку дня учащихся требованиям ЗОЖ. О необходимости и важности заботы о своем здоровье дети узнавали прежде всего от родителей (76% - часто, 20% – иногда, 4% - никогда); в школе (60% – часто, 40% - иногда, 20% - никогда); из телепередач (52%); из книг (40%); от других детей, т.е. разговоры о здоровье не самые популярные среди младших школьников.

Анкетирование родителей показало, что большинство из них полагают, что ведут в целом здоровый образ жизни (68%), отмечая вместе с тем наличие у себя вредных привычек (53%) и недостаточную физическую активность (84%). На вопрос о том, что они понимают под здоровым образом жизни, опрошенные формулируют неполные фрагментарные ответы (например, говорят только об отсутствии вредных привычек или правильном питании). Здоровыми считают себя 26%, нездоровыми тоже 26%, 48% затруднились дать ответ. Закаливанием занимаются 11%. У большинства нет возможности или желания заниматься физкультурой. А поэтому их влияние на формирование здорового образа жизни детей не может быть оценено безусловно положительно.

При данной ситуации в семье работа в школе по сохранению и укреплению здоровья обучающихся должна проходить непрерывно и целенаправленно. Кроме информации о здоровом образе жизни учитель начальных классов не может игнорировать необходимость здоровьесберегающего урока с использованием физкультминуток и различного вида гимнастик. Ученик должен иметь возможность преодолевать статичную позу, вставать из-за парты, обсуждать задание в малой группе и пр.

С первого класса необходимо познакомить школьников с понятием «режим дня» и правильной его организацией. Учитель должен осуществлять личностную направленность обучения, создавать комфортные условия для школьников с учётом их индивидуальных психологических особенностей, ориентироваться на деятельностный подход в обучении, организовать результативную самостоятельную работу учащихся. Недопустимо перегружать школьников большим объемом домашнего задания. Учителю необходимо постоянно работать над созданием благоприятной для ребенка адаптированной социальной среды, формирующей максимально благоприятные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья.

Список литературы

1. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» URL: <http://минобрнауки.рф/документы/1450> (дата обращения: 04.10.2015).

- 2.Резолюция X Конгресса педиатров России "Актуальные проблемы педиатрии". Москва. 2006. URL:http://www.pediatr-russia.ru/hotnews/congress_x.htm (дата обращения: 04.10.2015).
- 3.Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе». - М.: АРКТИ, 2006, 316 с.
4. Соловьева Н.И Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основные организационно-методические подходы ее реализации. URL:<http://logopedy.ru/portal/logopeduseful/79-logoped-konseption.html> (дата обращения: 07.10.2015).
- 5.Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761 "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы" URL:http://guochernogorsk.ru/docs/o_nacion_strategii_v_interesah_rebenka.pdf (дата обращения: 04.10.2015).
- 6.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357) URL:<http://минобрнауки.рф/документы/922> (дата обращения: 03.10.2015).

Рецензенты:

Сорокина Т.М., д.псх.н., профессор Нижегородского государственного педагогического университета им. К.Минина , г. Нижний Новгород;

Пушкин С.Н., д.фил.н., профессор кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин Приволжского филиала Российского государственного университета правосудия , г.Нижний Новгород.