

HISTORICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS PROBLEMS OF A HEALTHY LIFESTYLE

ANAFIEVA Elzara Rizaevna

Candidate of Pedagogical Sciences

Associate Professor of the Department of Primary Education

DONCHENKO Ilya Grigorievich

Graduate Student of the Department of Primary Education

Crimean Engineering and Pedagogical University

Simferopol, the Republic of Crimea, Russia

The article reveals the problem of preserving and strengthening the health of students in the historical aspect. Historical and pedagogical aspects of the problem of a healthy lifestyle are analyzed. Ancient Eastern and ancient civilizations are described, in which the rudiments of the formation of a healthy lifestyle of students appeared.

Keywords: health preservation, health promotion, healthy lifestyle.

ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ В КЛАССНО-УРОЧНОЙ РАБОТЕ

АНАФИЕВА Эльзара Ризаевна

кандидат педагогических наук, доцент кафедры начального образования

ДОНЧЕНКО Илья Григорьевич

магистрант кафедры начального образования

ГБОУ ВО РК «Крымский инженерно-педагогический университет»

г. Симферополь, Республика Крым, Россия

В статье раскрывается проблема внедрения технологии формирования здорового образа жизни учащихся в классно-урочной системе. Проанализированы основные задачи и результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни начального общего образования в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.

Ключевые слова: технология, культура здорового образа жизни, здоровьесберегающая работа.

Школа как социальная среда, в которой дети находятся значительное время, нередко создает для них психологические трудности. Специфика современного учебного процесса обусловлена как продолжительностью учебного дня и обилием домашних заданий, так и структурой деятельности, количеством, темпом и способами подачи информации, исходным функциональным состоянием и адап-

тивностью ученика, характером эмоционального фона и другими факторами. Ученику приходится приспосабливаться к давлению, оказываемому на него требованиями учебного процесса.

Цель статьи – раскрыть технологию формирования здорового образа жизни учащихся начальной школы в классно-урочной работе. Поскольку «ячейкой» образовательного процесса является урок, то и

оценка его влияния на здоровье учащихся является важной частью работы каждого учителя. Одним из направлений работы учителя является деятельность, направленная на формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Основные задачи и результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни начального общего образования в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта следующие:

- организация работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья;

- создание условий ощущения у детей радости в процессе обучения;

- сформировать у обучающихся представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье, правильном (здоровом) питании, рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;

- дать представление о негативных факторах (с учетом принципа информационной безопасности) риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков, их пагубном влиянии на здоровье, влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

- научить обучающихся составлять, анализировать и контролировать свой режим дня, делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе ее использования самостоятельно поддерживать свое здоровье, элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения, представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни, внедрение инновационных педагогических технологий [5].

При выборе стратегии воспитания культуры здоровья в младшем школьном возрасте необходимо, учитывая психологические и психофизиологические характеристики возраста, опираться на зону актуального развития, исходя из того, что формирование ценности здоровья и здорового образа жизни – необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы школы, требующий соответствующей здоровьесберегающей организации всей жизни образовательного учреждения, включая ее инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания.

Обучение здоровью должно быть направлено на то, чтобы научить младших школьников ответственно относиться к своему здоровью. Это, значит, анализировать и уточнять свои убеждения, установки и ценности, развивать личные навыки и навыки межличностного общения, а также расширять свои знания и понимание целого ряда вопросов, связанных со здоровьем. Единственный результат обучения здоровью – это «принятие обучающимся на себя ответственности за свое здоровье» [3].

Основополагающие приоритеты формирования здорового образа жизни следующие:

1. Здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития.

2. Оздоровление – не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.

3. Индивидуально-дифференцированный подход – основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

Задача школы – не «дотянуть» ребенка до последнего звонка, радуясь, что за эти годы с ним не случилось ничего плохого, а полноценно подготовить подростка к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы эта жизнь сложилась счастливо. И здоровье здесь играет не последнюю роль. Учитывая, что у больных и не грамотных в вопросах здоровья родителей не может быть здоровых детей, сохранение здоровья школьников – это и закладка фундамента благополучия следующих поколений. Следовательно, перед системой образования стоит принципиально иной путь сохранения здоровья – не оздоровление, а, в первую очередь, недопущение неправильного обращения участников образовательного процесса со своим здоровьем [4].

Нарастающий объем информации, который должен усвоить школьник в процессе обучения, значительно увеличивает суммарную учебную нагрузку и степень напряжения функциональных систем организма при ее выполнении. Исследования показали, что ситуации, когда возможности функциональных систем организма не соответствуют требованиям обучения, не только приводит к низкой успеваемости, но и способствует функциональным расстройствам (болезням) школьников [2].

Одним из ключевых моментов в выработке мотивации ребенка на сознательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих является сознание у него ситуации успеха в решении вопросов физического и нравственного совершенствования. Ситуация успеха – это результат сотворческой деятельности педагога и воспитанника, при которой результат деятельности ученика сопоставим с его ожиданиями.

Для предотвращения перегрузки, перенапряжения и обеспечение условий успешного обучения школьников, сохранение их здоровья, прежде всего, необходима рациональная организация учебного процесса. Организуя учебно-воспитательный процесс, учителю необходимо стремиться к строгому соответствию показателя ра-

циональной организации учебного процесса, чтобы оптимальными были:

- объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;
- нагрузка от дополнительных занятий в школе – факультативов, индивидуальных занятий, занятий по выбору (их частота, продолжительность, виды и формы работы);
- занятия активно-двигательного характера – динамические паузы, уроки;
- физической культуры, спортивные занятия и т. п. (их частота, продолжительность, виды и формы занятий).

Большое внимание администрация школы уделяет созданию рационального расписания учебных занятий, учитывающего сложность предметов и преобладание динамического или статического компонентов во время занятий. В качестве одного из возможных способов оценки уроков используется ранговая шкала трудности предметов [1, с. 8].

В зоне постоянного контроля находится вопрос рациональной организации урока. От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное нарушение утомления. Нельзя забывать и о том, что гигиенические условия влияют на состояние учителя, его здоровья, а это, в свою очередь, оказывает влияние на состояние и здоровья учащихся.

Хронометраж урока проводится по:

- плотности урока (% времени, затраченного школьниками на учебную работу);
- количеству видов учебной деятельности (письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответ на вопрос, решение примеров);
- длительность каждого вида учебной деятельности (в минуту);
- частоте чередования видов деятельности (среднее время в минутах смены деятельности);

- количеству методов обучения (словесный, наглядный, аудиовизуальный через технические средства обучения, самостоятельная работа);
- месту, длительности и условиям применения технических средств обучения;
- частоте чередования методов преподавания;
- наличию, месту, содержанию и длительности физкультурминут.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безруких М.М. О мерах по сохранению и укреплению здоровья школьников // Классный руководитель. – 2007. – № 5. – С. 5-18.
2. Гаркуша Н. Роль классного руководителя в воспитании культуры здоровья школьников // Сельская школа. – 2006. – № 6. – С. 40-53.
3. Методические рекомендации «Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения» / под ред. М.М. Безруких и В.Д. Сонькина. – М.: Триада-фарм, 2002. – 85 с.
4. Понедельник С.В. Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования // Современная семья: проблемы и перспективы. – Ростов-на-Дону, 1994. – С. 132-133.
5. Всемирная организация здравоохранения // иформ. портал. – URL: <http://www.who.int/ru/>.

TECHNOLOGY FOR HEALTHY LIFESTYMENT OF STUDENTS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS IN A CLASS-URGENT WORK

ANAFIEVA Elzara Rizaevna

Candidate of Pedagogical Sciences

Associate Professor of the Department of Primary Education

DONCHENKO Ilya Grigorievich

Graduate Student of the Department of Primary Education

Crimean Engineering and Pedagogical University

Simferopol, the Republic of Crimea, Russia

In the article the problem of introduction of technology of formation of a healthy way of life of pupils in a class-less system is revealed. The main tasks and results of realization of the program of formation of culture of a healthy and safe way of life of primary general education in accordance with the requirements of the federal state educational standard are analyzed.

Keywords: technology, culture of a healthy lifestyle, health-saving work.
