

Лемара Султанова

(г. Симферополь, Республика Крым)

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА**

Стаття присвячена проблемі формування здорового способу життя молодших школярів на уроках російської мови. У ній обґрунтовано актуальність проблеми, подано аналіз останніх досліджень. Автор статті описала теоретично розроблену й апробовану на практиці модель формування здорового способу життя молодших школярів на уроках російської мови. У моделі представлені напрямки роботи з формування ЗСЖ молодших школярів, основні види робіт з формування ЗСЖ, а також прийоми роботи. У статті розкриті вимоги до уроків з позиції збереження і зміцнення здоров'я.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, модель, здоров'язберігаючі технології, навчальне навантаження, розпорядок дня, ситуація успіху, релаксація, кольоротерапія.

Статья посвящена проблеме формирования здорового образа жизни младших школьников на уроках русского языка. В ней обоснована актуальность проблемы, представлен анализ последних исследований. Автор статьи описала теоретически разработанную и апробированную на практике модель формирования здорового образа жизни младших школьников на уроках русского языка. В модели представлены направления работы по формированию ЗОЖ младших школьников, основные виды работ по формированию ЗОЖ, а также приемы работы. В статье раскрыты требования к урокам с позиций сохранения и укрепления здоровья.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, модель, здоровьесберегающие технологии, учебная нагрузка, режим дня, ситуация успеха, релаксация, цветотерапия.

This article deals with the problem of healthy lifestyle development of younger students at Russian lessons. The urgency of the problem is established, the analysis of recent researches is shown. The author describes how the theory was developed and tested in practice according to the model of healthy lifestyle of younger students at Russian lessons. The model presents working directions in order to form healthy lifestyle of younger students, the main types of work in establishing healthy lifestyles, as well as methods of work have been shown in the article. The article also reveals the requirements of the lessons from the standpoint of health protection and promotion.

Key words: healthy lifestyle, model, technologies will, teaching load, the mode of the day, the situation of success, relaxation, color therapy.

Будущее государства, его экономическое процветание зависят от здоровья нации и, прежде всего, молодежи. Сохранение и укрепление здоровья учащихся провозглашено одним из стратегических ориентиров модернизации образования. Здоровьесбережение стало атрибутом образовательного процесса в школах. Оно проявляется в применении здоровьесберегающих технологий, организации здоровьесберегающей среды, совместной деятельности учителей, медицинских работников, социальных педагогов, психологов, нацеленной на формирование культуры здоровья учащихся.

За последние годы накоплен достаточно обширный теоретический и практический материал по обеспечению здоровья школьников в образовательном процессе на уроке. В данном направлении работают многие ученые: Г. Зайцев, Л. Татарникова, Ю. Варшамов, В. Базарный, Л. Уфимцева, В. Гуров, Н. Смирнов, Е. Шульгин, Т. Солдатова и др.

Некоторые физиологи (С. Громбах, В. Агарков, Г. Сердюковская, Н. Куинджи, М. Безруких и др.) в своих исследованиях обосновывают механизмы снижения стоимости здоровья учащихся в процессе обучения. Они выдвигают требование гигиенического нормирования учебной нагрузки, опираясь на изучение функций организма, подвергающегося этому воздействию, предлагают регламентацию длительности отдельных видов учебной деятельности на уроке. В центре внимания этих ученых находятся вопросы санитарно-гигиенического состояния классного помещения, регламентации урока в целом и отдельных видов учебной деятельности учащихся, а также степень трудности урока и его эмоциональная насыщенность, функциональное состояние учащихся на уроке, использование средств обучения в соответствии с возрастными особенностями школьников [5].

Проведенный анализ научной литературы показывает, что предлагаемые учеными и практиками отдельные способы обеспечения здоровья учащихся на уроке не решают в полной степени рассматриваемую проблему. В то же время накопленный теоретический и практический материал позволяет вычленивать противоречия и обозначить основные ориентиры для разработки системы мер по их преодолению.

Здоровый образ жизни создается и в семье, и в школе. Под общим контролем должны быть учебная нагрузка, режим дня, питание, двигательная активность, закаливающие процедуры, нервные нагрузки, психологический климат дома, в школе и классе, взаимоотношения родителей и детей, учеников и учителей, виды и формы досуга, развлечения и интересы [2, с. 36].

Вместе с тем следует отметить, что, несмотря на повышенный интерес к исследуемой проблеме, недостаточное внимание уделяется ее педагогическим аспектам, в основном рассматриваются медико-гигиенические вопросы, имеет место однозначность подходов к здоровьесбережению.

С учетом изложенного, актуальность проблемы здоровьесбережения учащихся в общеобразовательных школах обусловлена противоречием между:

- требованиями общества к сохранению и укреплению здоровья учащихся в образовательном процессе и реальным уровнем их готовности к здоровьесбережению;
- необходимостью в обосновании научных подходов к формированию готовности учащихся к здоровьесбережению и недостаточной разработанностью научно-педагогического обеспечения этого процесса.

Выявленное противоречие послужило основой для выбора цели данной статьи – разработать и апробировать модель формирования здорового образа жизни младших школьников на уроках русского языка.

Поскольку «ячейкой» образовательного процесса является урок, то и оценка его влияния на здоровье учащихся является важной частью работы каждого учителя.

Задача школы – не «дотянуть» ребёнка до последнего звонка, радуясь, что за эти годы с ним не случилось ничего плохого, а полноценно подготовить подростка к самостоятельной жизни. Следовательно, перед системой образования стоит принципиально иной путь сохранения здоровья – не оздоровление, а в первую очередь не допущение неправильного обращения участников образовательного процесса со своим здоровьем [4, с. 101].

Одним из ключевых моментов в выработке мотивации ребёнка 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 [1, с. 103].

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 [3, с. 21].

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);
- 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 ИКТ;
- частоте чередования методов преподавания;
- наличию, месту, содержанию и длительности физкультминуток.

Необходимо соблюдать следующие требования к урокам с позиций сохранения и укрепления здоровья [6, с. 23–28]:

1. Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.

2. Количество видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы (норма: 4–7 видов за урок).

Однообразность урока способствует утомлению школьников, как бывает, например, при выполнении контрольной работы. Наоборот: частая череда смен одной деятельности другой требует у учащихся дополнительных адаптационных усилий.

3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7–10 минут.

4. Количество методов обучения: словесный, наглядный, аудиовизуальный, практический и т. д. Норма: не менее трех.

5. Чередование методов обучения. Норма: не позже чем через 10–15 минут.

6. Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию. Это такие методы как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т. д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучения действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).

7. Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.

8. Поза учащихся, чередование позы (наблюдает ли учитель реально за посадкой учащихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы).

9. Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке, физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек; соответствуют ли условия в классе для проведения таких норм работы, особенно для дыхательных упражнений. Норма: на 15–20 минут по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3–4 повторениями каждого.

10. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, демонстрация, прослеживание этих связей. Формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности к здоровому образу жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся о возможных последствиях выбора поведения.

11. Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент и т.п. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

12. Психологический климат на уроке. Взаимоотношения на уроке: между учителем и учениками (комфорт – напряжение, сотрудничество – авторитарность, индивидуальные – фронтальные, учет возрастных особенностей: достаточный – недостаточный); между учениками (сотрудничество – соперничество, дружелюбие – враждебность, заинтересованность – безразличие, активность – пассивность).

13. Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание (афоризм) с комментарием, небольшое стихотворения, музыкальная минутка.

14. Плотность урока (количество времени, затраченное школьниками на учебную работу). Норма: не менее 60% и не более 75–80%.

15. Темп окончания урока (спокойное завершение урока, учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, педагог комментирует заданное на дом задание).

Становится очевидным, что соблюдение данных требований на уроках русского языка позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья школьников как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

С целью реализации и экспериментальной апробации разработанной методики формирования здорового образа младших школьников нами разработана модель, которая представлена схематически (Схема 1).

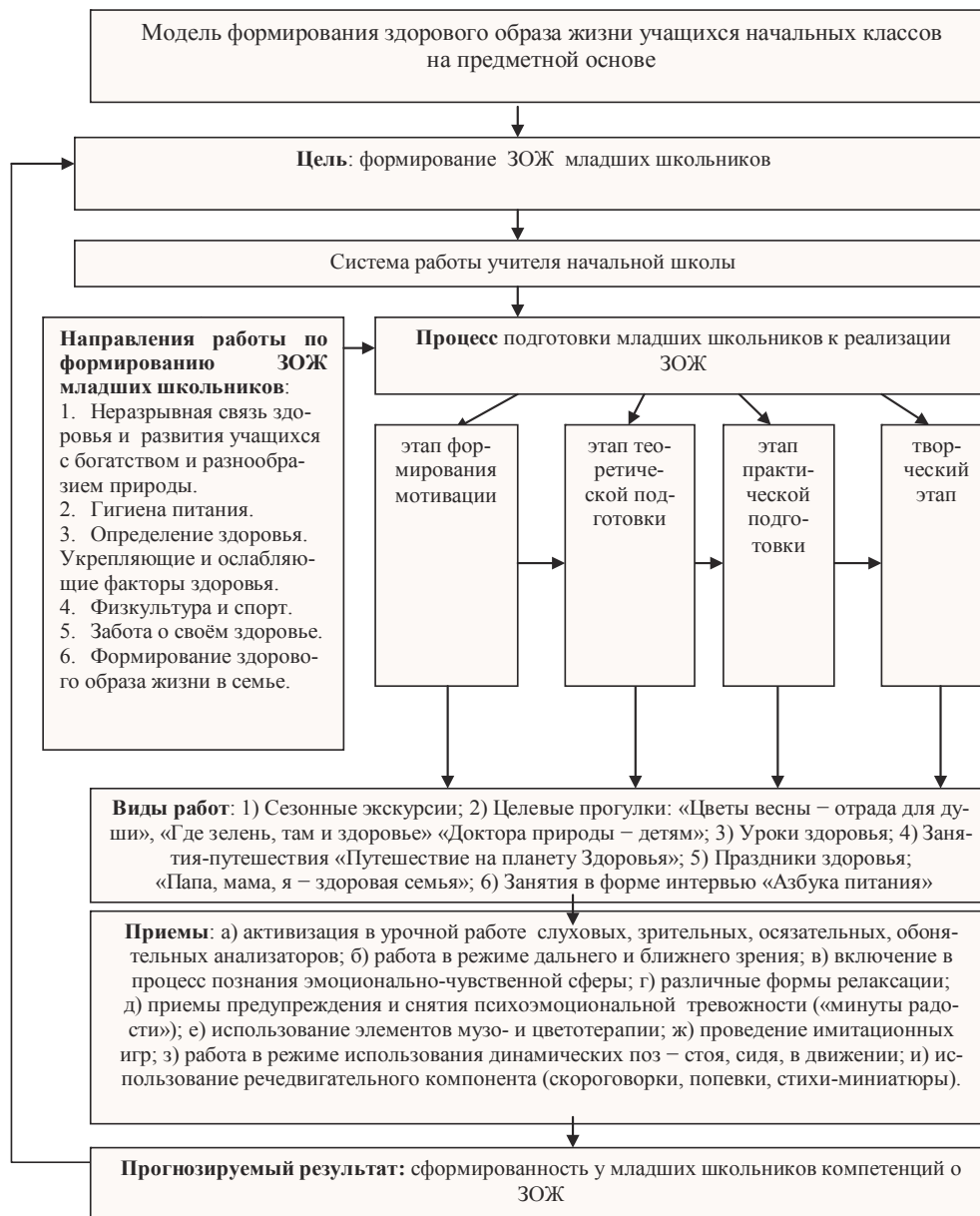


Схема 1. Модель формирования ЗОЖ младших школьников

Она состоит из четырех основных блоков:

- 1) мотивационный блок включает акцентуацию роли здорового образа жизни;
- 2) теоретический блок предполагает знакомство учащихся с основами здорового образа жизни, связанными с теорией и практикой формирования ЗОЖ;
- 3) практический блок предполагает работу по формированию навыков здорового образа жизни в практической деятельности: в повседневной жизни, в поведении на экскурсиях, прогулках, уроках, в семье;
- 4) творческий блок предполагает разработку упражнений, а также фрагментов уроков, направленных на формирование ЗОЖ младших школьников.

Выделение четырех блоков в содержании модели было обусловлено необходимостью формирования мотивации ведения данной работы, наличием теоретического, практического и творческого компонентов в составе готовности к формированию ЗОЖ младших школьников.

В модели представлены направления работы по формированию ЗОЖ младших школьников:

1. Неразрывная связь здоровья и всестороннего развития учащихся с богатством и разнообразием природы.
2. Питание и здоровье.

3. Сущность здоровья. Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье.
4. Забота о своём здоровье.
5. Физкультура и спорт.
6. Формирование здорового образа жизни в семье.

Основные виды работ по формированию ЗОЖ: 1) Сезонные экскурсии; 2) Целевые прогулки «Почему плачут берёзы?» «Цветы весны – отрада для души», «Где зелень, там и здоровье»; 3) Уроки здоровья; 4) Занятия-путешествия «Путешествие на планету Здоровья»; 5) Праздники здоровья; 6) Занятия в форме интервью «Азбука питания».

Также в модели представлены приемы работы: а) привлечение в учебный процесс наибольшего числа анализаторов: слуховых, зрительных, осязательных, обонятельных; б) работа в режиме дальнего и ближнего зрения; в) включение в процесс познания эмоционально-чувственной сферы; г) использование элементов релаксации; д) упражнения для снятия психоэмоциональной напряженности («минуты радости»); е) использование элементов музо- и цветотерапии; ж) проведение имитационных игр; з) преобладание оптимистического начала в работе с детьми; и) работа в режиме использования динамических поз – стоя, сидя, в движении; к) использование речедвигательного компонента (скороговорки, попевки, стихи-миниатюры и т.д.).

Таким образом, формирование здорового образа жизни учащихся на уроках русского языка важно, так как:

- обеспечивается эмоциональный подъём учащихся;
- снижается уровень тревожности;
- «разгружается» мозг за счёт работы правого полушария, отвечающего за образное мышление (в то время, как современные методики связаны с перегрузкой левого полушария мозга);
- облегчается процесс запоминания материала.

Таким образом, для успешной реализации процесса формирования здорового образа жизни младших школьников на уроках русского языка необходима опора на модель формирования ЗОЖ. Методически целесообразным является включение специальных приемов формирования ЗОЖ младших школьников:

- защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения);
- компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура, самомассаж, психогимнастика, тренинги);
- стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки, приёмы психотерапии, цветотерапии);
- информационно-обучающие (упражнения о здоровом образе жизни).

Важным является формирование у младших школьников ценностного отношения к своему здоровью и умений сохранять и укреплять его.

Литература

1. Амонашвили Ш.А. Педагогика здоровья / Ш.А. Амонашвили, А.Г. Плексин. – М. : Педагогика, 1990. – 220 с.
2. Белов В.И. Психология здоровья / Белов В.И. – М. : Медицина, 1994. – 272 с.
3. Рылова Н.Т. Организационно-педагогические условия создания здоровьесберегающей среды образовательных учреждений / Рылова Н.Т. – Кемерово : КГУ, 2007. – 21 с.
4. Слостенин В.А. Введение в педагогическую аксиологию : учеб. пособие [для студентов высших педагогических учебных заведений] / В.А. Слостенин, Г.И. Чижакова. – М. : Академия, 2003. – 192 с.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Смирнов Н.К. – М. : Изд-во АПКИПРО, 2002. – 280 с.
6. Соловьева Н.И. Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основы организационно-методические подходы ее реализации / Н.И. Соловьева // ЭКО. – 2004. – № 17. – С. 23–28.

Статья рекомендована до друку кандидатом пед. наук, доцентом, завідувачем кафедри дошкільної освіти РВНЗ «Кримський інженерно-педагогічний університет» Бахіча Е.Е.

Статья надійшла до редакції 8 липня 2014 року