

УДК 371.8

Развитие культуры здоровья во внеурочной деятельности у детей первого класса

Мамедова Лариса Викторовна

Кандидат педагогических наук,
Технический институт,
Северо-Восточный федеральный институт им. М.К. Аммосова,
678960, Российская Федерация, Республика Саха (Якутия), Нерюнгри, ул. Кравченко, 16;
e-mail: larisamamedova@yandex.ru

Аннотация

Культура здоровья – индивидуальное и социальное качество человека, отражающее характер заинтересованного личного отношения к здоровому образу жизни и окружающей среде и проявляющееся в процессе индивидуального участия в духовно-практической деятельности по познанию, освоению, преобразованию и сохранению собственного здоровья как личного энергокапитала успешной жизнедеятельности. Здоровье детей первого класса является одной из наиболее чувствительных сторон жизни общества. Так как на этом этапе формируется у них комплекс представлений, понятий, суждений и умений, касающихся их здорового образа жизни и взаимоотношений с самим собой и окружающей средой. В данной статье представлены результаты не только проведенного теоретического, но и практического исследования. На основе анализа педагогической и методической литературы, а также обобщения опыта педагогов республики Саха (Якутия) и Российской Федерации нами была составлена программа диагностики, включающая в себя методики, направленные на выявление уровня развития культуры здоровья детей первого класса. Также в статье представлены результаты диагностирования школьников 6-7 лет. Учитывая опыт практиков образования и опираясь на свой собственный, были подобраны и описаны наиболее эффективные на наш взгляд методы и приемы, направленные на развитие и сохранение культуры здоровья обучающихся.

Для цитирования в научных исследованиях

Мамедова Л.В. Развитие культуры здоровья во внеурочной деятельности у детей первого класса // Педагогический журнал. 2018. Т. 8. № 1А. С. 106-114.

Ключевые слова

Первоклассники, здоровье, культура здоровья, развитие, здоровьесберегающие методы и технологии, учащиеся, школьники.

Введение

Первый этап обучения в школе для каждого ребенка 6-7 лет является переломным моментом, который ведет к коренному изменению его социального статуса, который может быть представлен как процесс, «элементами которого является обучение, воспитание и развитие (становление) личности» [Вебер, 2009, 80-82]. В этом возрасте школьники переходят к новому образу жизни и условиям обязательной, общественно значимой деятельности [Калашникова, 2009]. В связи с тем, что первоклассники в силу своих возрастных особенностей не могут еще организовать самостоятельно свою деятельность, то начинают возникать перегрузки, перенапряжения, ухудшение сна и аппетита, что, как правило, влечет за собой ухудшение общего состояния ребенка и влияет на здоровье школьника.

Основная часть

Анализ современной литературы, а также обобщение педагогического опыта Л.Л. Андрищенко, Е.А. Буравской, О.И. Гольцман, Н.В. Медова и других показывает, что здоровье отражает одну из наиболее чувствительных сторон жизни общества и тесно переплетается с фундаментальным правом на «физическое, духовное и социальное благополучие» [Литвиненко, 2011, 37-41].

Анализ нормативно-правовой литературы свидетельствует о том, что здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики. Про необходимость укрепления физического и духовного здоровья обучающихся указано в Федеральном Государственном Образовательном Стандарте.

Выдвижение проблемы здоровья в число «приоритетных задач общественного развития» обуславливает актуальность теоретической и практической разработки данной проблемы, определяя необходимость развертывания соответствующих научных исследований и выработку методических и организационных подходов к сохранению здоровья, его формированию и развитию.

На заседании 15 декабря 2017 года члены президиума райсовета города Нерюнгри РС (Я) определили, что в Нерюнгринском районе 2018 год можно объявить годом здорового образа жизни. Следовательно, перед школами появляется основная задача в разработке программ и мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья каждого ребенка.

Таким образом, цель нашего исследования заключается в исследовании возможности развития культуры здоровья детей первого класса через внеурочную деятельность.

На первом этапе исследования была проанализирована педагогическая, психологическая и медицинская литература с целью определения особенности развития культуры здоровья детей первого класса.

Данный анализ показал, что многие авторы под понятием «здоровье» выделяют:

1) «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков» (Всемирная организация здоровья) [Рагимова, 2009, 72-74];

2) «правильную, нормальную деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие» (Толковый словарь русского языка);

3) «состояние человека, которому свойственно душевное благополучие, уравновешенность, соответствие субъективных образов и переживаний значению жизненных событий» (Н.Д. Творогова) [цит. по: Митяева, 2008, 47];

4) «сочетание стабильного позитивного мироощущения и способности успешно реализовывать свой потенциал развития и самовыражения» (Ю.В. Науменко) [Харисов, www].

Значительный вклад в развитие и формирование в процессе воспитания здоровой в физическом и духовном плане личности внес В.А. Сухомлинский. Он отмечал, что «забота о человеческом здоровье ребенка – это прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных его сил» [Сухомлинский, www].

С.Ю. Лебедченко и Е.А. Шульгин в своих работах отмечают, что «развитие культуры здоровья происходит путем бесед о ценностном отношении к своему здоровью и здоровью окружающих, внесения элементов здравотворчества, саморегуляции, культуросообразного отношения к здоровью, оснащая школьника привычками и навыками, которые избавляют человека от тяжелых напряжений» [Цабыбин, 2009, 65].

В своих работах С.А. Цыбыбин выделил основополагающие позиции развития культуры здоровья первоклассников:

1) целенаправленный характер всего учебно-воспитательного процесса по развитию культуры здоровья обучающихся;

2) целостность учебно-воспитательного процесса;

3) обновление содержания образования и использование здоровьесберегающих технологий;

4) создание здоровьесберегающей образовательной среды и использование ее педагогических возможностей;

5) развитие двигательной активности и учет индивидуально-личностных возможностей обучающихся в условиях конкретного образовательного учреждения;

6) вовлечение всех участников образовательного процесса в разнообразные формы деятельности по сохранению и укреплению здоровья» [там же, 7-16].

Необходимо отметить, что образование будет выполнять функцию укрепления здоровья подрастающего поколения в том случае, если здоровью будут не только учить, но здоровье станет образом жизни.

На основе обобщения опыта практиков Российской Федерации и Республики Саха (Якутия) нами были выделены следующие доминирующие методы развития культуры здоровья учащихся первого класса: методы формирования сознания здоровьесбережения, методы организации деятельности и развития опыта, метод игровых ситуаций, метод проектов, тренинговые формы занятия. Данные методы будут способствовать развитию комплекса представлений, понятий, суждений и умений, касающихся здорового образа жизни самого ученика, а также взаимоотношений с окружающей средой.

На втором этапе исследования с планирования дальнейшей целенаправленной и систематической работы с детьми в 2018 году по развитию их культуры здоровья нами был подобран психодиагностический комплекс, направленный на объективный и углубленный анализ состояния здоровья, степени напряженности адаптации, уровня мотивации школьников и др.

Программа диагностики уровня развития культуры здоровья детей 6-7 лет включает в себя следующие методики:

1) карта наблюдений за состоянием и поведением школьников начальных классов (Центр Образования и Здоровья РАО).

2) тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья (в модификации С. А. Цабыбина);

3) анкета для диагностики культуры здоровья школьников (в модификации А.М. Митяевой).

В середине декабря 2017 г. было проведено исследование на базе СОШ № 9 Алданского района.

С целью получения сведений от родителей была использована карта наблюдений за состоянием и поведением школьников начальных классов, разработанная Центром Образования и Здоровья РАО. Данная карта способствовала выявлению:

- 1) отклонений в психофизиологическом состоянии ребенка;
- 2) отклонений в его психоневрологическом статусе;
- 3) «пограничных» нарушений здоровья по поведенческим реакциям.

Полученные результаты были проанализированы и обобщены. Анализ результатов данного исследования состояния и поведения первоклассников родителями показал, что 15% родителей отмечают значительное напряжение, нарушение адаптации и ухудшение состояния психического здоровья. 62% родителей обратили внимание на незначительные изменения в поведении детей, у 23% родителей состояние ребенка не вызывает тревоги.

Тест-анкета в модификации С. А. Цабыбина позволил выявить:

- 1) глубину значимости здорового образа жизни для первоклассников;
- 2) полноту знаний, представлений и понятий о сущности здоровья и ЗОЖ как основы для становления культуры здоровья;
- 3) сформированность привычек (хороших и «вредных»), гигиенического поведения;
- 4) отношение школьников к влиянию школы, учителя, школьной обстановки на его здоровье.

Таким образом, результаты теста-анкеты для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья показали следующие результаты:

17% учащихся показали высокий уровень выявления факторов риска ухудшения здоровья, у 66% учащихся преобладает средний уровень и для 17% характерен низкий уровень.

С целью выявления, уровня развития культуры здоровья первоклассников, развитие валеологических представлений, а также определить психоэмоциональное состояние первоклассника в семье и в школе, использовали анкету в модификации А.М. Митяевой.

Итак, на вопрос «В школьной жизни самое главное для меня» на первое место поставили общение со сверстниками 39%, на второе место 22% детей определили получение знаний и получение хороших отметок, на третьем месте оказались ответы 17% школьников. 22% обучающихся ответили «Чтобы мама не ругалась».

Что касается свободного времени учащихся, согласно анкете 11% из 100% занимаются в спортивных секциях, 28% учащихся предпочитают просто гулять на улице, тогда как 44% учащихся проводят свободное время дома в кругу родных, друзей.

Анализируя содержание внеурочного времени учащихся можно сделать вывод, что учащиеся предпочитают проводить свободное время в кругу родных и друзей дома, на улице, и лишь немногие дети посещают кружки развивающей направленности.

Оценка факторов влияющих на здоровье учащихся показала, что 50% детей связывают с хорошим настроением, 22% отдают приоритет здоровому образу жизни, 17% учащихся отмечают важность закалывающих процедур, и лишь 11% указывают на необходимость занятия спортом.

Определяя причины необходимости занятий по валеологии, 33% отметили необходимость получения знаний.

На основе сказанного, можно сделать вывод, что анкета в модификации А.М. Митяевой

позволила выявить недостаточную значимость ЗОЖ для каждого ребенка, отметим так же недостаточное развитие валеологических представлений, а показатели психоэмоционального состояния первоклассника в семье и в школе показывают определенный уровень тревожности для педагога.

На третьем этапе работы на основе анализа методической литературы, обобщения педагогического опыта практиков образования, а также основываясь на полученные результаты в ходе диагностирования, были подобраны методы и приемы, направленные на развитие культуры здоровья первоклассников и на развитие у обучающихся позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Основными методами и приемами являются: рассказ; моделирование ситуаций или решение учебных задач; исследовательский метод; познавательные игры; логоритмические упражнения; рассматривание картин, иллюстраций; изотерапия; сказкотерапия; здоровьесберегающие технологии; мультимедийные технологии.

Данные методы и приемы легли в основу составления тематического планирования часов общения (таблица 1).

Таблица 1 - Тематическое планирование часов общения

№	Тема	Методы и приемы	Образовательный продукт
Блок 1. Здоровье моего тела.			
1	Путешествие по тропе здоровья.	Сказкотерапия, рассказ педагога, игра - путешествие.	Изготовление фигурок из соленого теста малышей – крепьшей.
2	Глаза - главные помощники человека.	Исследовательский метод, логоритмические упражнения, моделирование ситуаций, практические опыты.	Придумывание правил бережного отношения к зрению.
3	Чтобы уши слышали.	Изотерапия, познавательные игры, рассматривание картин.	Придумывание правил бережного отношения к ушам.
4	Здоровье зубов.	Игра-путешествие, сказкотерапия, изотерапия, рассказы детей.	Рисование «Нашим зубкам это полезно».
5	Зачем человеку нужна кожа?	Исследовательский метод, беседа, логоритмические упражнения, изотерапия.	Моделирование схемы «Значение кожи».
6	Скелет - наша опора.	Логоритмические упражнения, практический метод, моделирование ситуаций.	Разработка комплекса утренней гимнастики.
Блок 2. Я в кругу одноклассников.			
7	Как настроение?	Изотерапия, практический метод, рассказы детей, мимические упражнения.	Дерево Дружбы.
8	Я пришел из школы.	Игровые упражнения, практический метод, рассматривание ситуаций, оздоровительная гимнастика.	Составление режима дня.
9	Я - ученик.	Игра – обобщение, симуляционные игры, моделирование ситуаций.	Формулировка «Правил общения».
Блок 3. Гигиена – залог здоровья.			
10	Если хочешь быть здоров.	Игра – обобщение, изотерапия, беседа, практический метод, методы формирования сознания здоровьесбережения	Рисование на тему «Мы дружим с физкультурой и спортом».
Блок 4. Правильное питание.			
11	Здоровая пища для всей семьи.	Игра – путешествие, практический метод, изотерапия, беседа.	Составление схемы «Как в наш организм попадает пища». Рисование на тему «Продукты, полезные для здоровья».

№	Тема	Методы и приемы	Образовательный продукт
Блок 5. Безопасность и профилактика.			
12	Правила безопасности на воде.	Викторина, моделирование ситуаций, игровые упражнения.	Формулировка «Правил поведения на воде».
13	Правила обращения с огнем.	Турнир, игровые упражнения, изотерапия, сказкотерапия, анализ ситуаций.	Радуга успеха.
Блок 6. Верные друзья моего здоровья.			
14	Сон - лучшее лекарство.	Познавательные игры, моделирование ситуаций, беседа-практикум, сказкотерапия.	Придумывание сказки «Цветные сны Оле -Лукое».
15	Раз, два, три, четыре, пять, выходи скорей играть!	Подвижные игры, практический метод.	Игры на свежем воздухе или в спортивном зале.
Блок 7. Убийцы нашего здоровья.			
16	Вредные привычки.	Сюжетно-ролевая игра, изотерапия, моделирование ситуаций.	Рисование на тему «Сигарета убивает жизнь».

Каждый блок включает в себя определенные направления и ожидаемые результаты (таблица 2).

Таблица 2 – Соотношение содержание программы и ожидаемых результатов

Содержание программы		Ожидаемые результаты
Блок 1. Здоровье моего тела.	Мое тело Функциональное предназначение частей тела и органов. Здоровье и болезнь: подходы и понятия. Самопознание через ощущение, чувство и образ. Эмоциональное состояние человека. Чувства и ощущения. Способы проявления эмоций и выражения чувств.	Знать: строение своего тела и развитие человека; основные составляющие понятия здоровья, болезни, профилактики заболеваний. Владеть: способами проявления эмоций и выражения чувств.
Блок 2. Я в кругу одноклассников.	Межличностное общение: понятие, правила общения, основные составляющие данного понятия. Правила поведения в общественных местах. Правила общения с незнакомыми людьми. Стили общения. Права и обязанности ребенка в семье, правила групповой деятельности.	Знать: основы личной безопасности на улице и дома; правила общения. Владеть: правилами межличностного общения правилами семейного общения; правилами поведения с людьми с физическими недостатками.
Блок 3. Гигиена – залог здоровья.	Гигиена тела – это неотъемлемая часть человеческого здоровья. Зависимость выбора одежды от погодных условий. Белоснежные здоровые зубы — один из внешних атрибутов здоровья. Ротовая полость и ее строение. Прикус и вредные привычки, нарушающие его. Факторы риска развития стоматологических заболеваний. Уход за зубами. <i>Гигиенические требования к режиму труда, отдыха.</i> Режим дня. Отдых и сон – залог здоровья. Меры профилактики инфекционных заболеваний. «Хорошие» и «плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы защиты от болезни.	Знать: гигиену тела и полости рта; гигиену труда и отдыха; знать факторы риска развития стоматологических заболеваний. Уметь: составлять режим дня; подбирать одежду исходя из природных условий; хаживать за полостью рта. Владеть: основами личной безопасности.

Содержание программы		Ожидаемые результаты
Блок 4. Правильное питание.	Здоровое и правильное питание – основа счастливой жизни Пищевые вещества и их значение для здоровья. Особенности пищеварительной системы. Режим питания. Хранение и обработка пищевых продуктов.	Знать: требования к хранению и обработке продуктов питания. Уметь: составлять режим питания.
Блок 5. Безопасность и профилактика.	Основные правила безопасного поведения на дорогах. Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у железнодорожных путей. Бытовой и уличный травматизм. Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность открытого окна, катания на перилах, прыжков с гаражей и т.д. Элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах.	Знать: правила безопасного поведения на дорогах; правила игры с режущими предметами и т.д. Уметь: оказывать первую медицинскую помощь.
Блок 6. Верные друзья моего здоровья.	Характеристика медицинских услуг. Поликлиника и вызов врача на дом, служба спасения. Польза и вред медикаментов. Правила хранения лекарств в домашних условиях.	Знать: номер телефона службы спасения, скорой помощи; пользу и вред медикаментов. Уметь: обращаться с лекарственными препаратами.
Блок 7. Убийцы нашего здоровья.	Общее представление о вредных для здоровья веществах. Причины употребления таких веществ. Поведение с людьми, употребляющими такие вещества.	Знать: вредные для здоровья вещества. Владеть: основами личной безопасности.

Исходя из представленного содержания занятий, можно отметить, что данные направления работы, методы и приемы, предложенные нами в тематическом планировании, сформируют у первоклассников установку на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; дети научатся управлять своим психоэмоциональным состоянием; рационально организовать свою жизнь и деятельность.

Заключение

Итак, выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач общественного развития обуславливает актуальность теоретической и практической разработки данной проблемы, определяя необходимость развертывания соответствующих научных исследований и выработку методических и организационных подходов к сохранению здоровья, его формированию и развитию.

Проведенное исследование позволило нам выявить у первоклассников такие качества, как: способность адекватно оценить состояние своего здоровья; значимость здорового образа жизни для каждого ребенка; сформированность валеологических представлений; возможность определить психоэмоциональное состояние первоклассника в семье и в школе. А также диагностическое исследование позволило узнать у родителей учащихся их заинтересованность в вопросах воспитания детей в направлении здоровьесбережения. На основе полученных результатов можно подобрать более эффективные на наш взгляд методы и приемы, направленные на развитие культуры здоровья первоклассников.

Библиография

1. Вебер Е.П. Моделирование условий формирования статуса младшего школьника // Начальная школа плюс до и после. 2009. № 4. С. 80-82.
2. Использование здоровьесберегающих технологий в коррекционно-педагогическом процессе. URL: <http://pda.coolreferat.com>
3. Калашникова О.А. Особенности адаптации первоклассников // Начальная школа. 2009. № 8. С. 73-75.
4. Литвиненко С.В. Адаптация к школе // Начальное образование. 2011. № 4. С. 37-41.
5. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии. М.: Академия, 2008. 192 с.
6. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка. М., 2006. 944 с.
7. Рагимова О.А. Пути оздоровления младших школьников // Начальная школа. 2009. № 1. С. 72-74.
8. Сухомлинский В.А. Здоровье, здоровье и еще раз здоровье. URL: <http://lib.komarovskiy.net/zdorove-zdorove-i-eshhe-raz-zdorove.html>
9. Харисов Ф.Ф. Образование, культура, здоровье. URL: <http://www.breath.ru/v.asp?articleid=65>
10. Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. Волгоград: Учитель, 2009. 172 с.

Development of culture of health through extra-curriculum activity among the children in primary school

Larisa V. Mamedova

PhD in Pedagogy,
Technical Institute,
North-Eastern Federal Institute named after M.K. Ammosov,
678960, 16, Kravchenko st., Neryungri, Republic of Sakha (Yakutia), Russian Federation;
e-mail: larisamamedova@yandex.ru

Abstract

Health culture is an individual and social quality of a person, reflecting the nature of personal relationship to a healthy lifestyle and the environment and manifested in the process of individual participation in spiritual and practical activities in the knowledge, development, transformation and preservation of one's own health as a personal energy capital for successful life. The health of children studying in primary school is one of the most sensitive aspects of society. Since at this stage children form a complex of representations, concepts, judgments and skills relating to their healthy lifestyle and relationships with themselves and the environment. This article presents the results of not only theoretical but also practical research. Based on the analysis of pedagogical and methodological literature, as well as the generalization of the experience of the teachers of the Republic of Sakha (Yakutia) and the Russian Federation, we compiled a diagnostic program that includes methods aimed at determining the level of development of a culture of children's health of the first class. Also, the article presents the results of diagnosing schoolchildren aged 6-7 years. Taking into account the experience of the practitioners of education and relying on their own, the most effective methods and methods, aimed at developing and preserving the health culture of the students, were selected and described.

For citation

Mamedova L.V. (2018) Razvitie kul'tury zdorov'ya vo vneurochnoi deyatel'nosti u detei pervogo klassa [Development of culture of health through extra-curriculum activity among the children in primary school]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 8 (1A), pp. 106-114.

Keywords

First-graders, health, culture of health, development, health-saving methods and technologies, students, schoolchildren.

References

1. *Ispol'zovanie zdorov'esberegayushchikh tekhnologii v korrektsionno-pedagogicheskom protsesse* [Use of health-saving technologies in the correctional-pedagogical process]. Available at: <http://pda.coolreferat.com> [Accessed 07/07.2017]
2. Kalashnikova O.A. (2009) Osobennosti adaptatsii pervoklassnikov [Peculiarities of adaptation of first-graders]. *Nachal'naya shkola* [Primary school], 8, pp. 73-75.
3. Kharisov F.F. *Obrazovaniie, kul'tura, zdorov'e* [Education, culture, health]. URL: http://www.breath.ru/v.asp?article_id=65
4. Litvinenko S.V. (2011) Adaptatsiya k shkole [Adaptation to school]. *Nachal'noe obrazovanie* [Primary education], 4, pp. 37-41.
5. Mityaeva A.M. (2008) *Zdorov'esberegayushchie pedagogicheskie tekhnologii* [Health-saving pedagogical technologies]. Moscow: Akademiya Publ.
6. Ozhegov S.I. (2006) *Tolkovyi slovar' russkogo yazyka* [Explanatory dictionary of the Russian language]. Moscow.
7. Ragimova O.A. (2009) Puti ozdorovleniya mladshikh shkol'nikov [Ways to Improve Junior Students]. *Nachal'naya shkola* [Primary school], 1, pp. 72-74.
8. Sukhomlinskii V.A. *Zdorov'e, zdorov'e i eshche raz zdorov'e* [Health, health and health again]. Available at: <http://lib.komarovskiy.net/zdorove-zdorove-i-eshhe-raz-zdorove.html> [Accessed 07/07.2017]
9. Tsabybin S.A. (2009) *Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v obrazovatel'nom protsesse* [Health-saving technologies in the educational process]. Volgograd: Uchitel' Publ.
10. Veber E.P. (2009) Modelirovanie uslovii formirovaniya statusa mladshogo shkol'nika [Modeling conditions for the formation of the status of junior schoolchild]. *Nachal'naya shkola plus do i posle* [Primary school plus before and after], 4, pp. 80-82.