

## Формирование грамотности младших школьников в области укрепления здоровья\*

Л.В. Баукина

Одной из задач современной школы является сохранение и укрепление здоровья учащихся. В начальных классах формируются основные умения и навыки по сохранению здоровья. В статье представлены практические материалы по формированию грамотности учащихся в области укрепления здоровья.

*Ключевые слова:* здоровье, укрепление здоровья, грамотность в области укрепления здоровья.

В последнее время многими исследователями отмечается снижение уровня здоровья детского населения. Так, по данным государственной отчетности и территориальных служб Роспотребнадзора, за последнее десятилетие общая заболеваемость детей в возрасте от 1 года до 14 лет возросла в полтора раза и достигла 187 тыс. на 100 тысяч детей. Причинами снижения здоровья детей являются падение уровня жизни большинства российских семей, ухудшение качества пищевых продуктов, недостаточный уровень медицинского обслуживания, низкая культура здорового образа жизни родителей. Но наряду с социально-экономическими причинами роста заболеваемости детей снижению здоровья способствует и образовательный процесс. Слабое же здоровье не способствует хорошей учёбе. Ещё В.А. Сухомлинский в монографическом исследовании «Павлышская средняя школа» убедительно доказывал, что замедленное мышление, недомогание, недостаточная успева-

\* Тема диссертации «Формирование грамотности учащихся гимназии в области укрепления здоровья на основе рефлексивно-культурологического подхода». Научный консультант – доктор пед. наук, профессор МаГУ Л.И. Савва.

емость – всё это обусловлено состоянием здоровья; что предупреждение болезни и склонностей к заболеваниям, укрепление организма – главные условия полноценного умственного труда [8]. В.М. Кабаева отмечает, что «среди актуальных проблем реформирования образования сегодня наиболее острой является обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья школьников» [2, с. 5]. В младшем школьном возрасте особое внимание следует уделять физическому развитию учащихся. К этому времени в основном заканчивается окостенение черепа головы, закрывается родничок, оформляются черепные швы и продолжается упрочение скелета в целом. Однако развитие и окостенение конечностей, позвоночника и тазовых костей ещё находятся в стадии интенсивного роста. Вредные влияния на них могут оказывать физические перегрузки (например, продолжительное письмо, утомительная физическая работа). Неправильная посадка за партой во время занятий может привести к искривлению позвоночника, образованию впалой груди и т.д. Существенной особенностью младших школьников является усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы. Младшие школьники подвижны, не способны продолжительное время пребывать в одной и той же позе. На это обращают внимание многие исследователи, и основным решением проблемы, по их мнению, является использование следующих приёмов и методов: чередование видов деятельности, обязательное проведение физкультурпауз, использование игровых методов обучения, создание гигиеничной и комфортной среды для обучения, оптимальный темп обучения.

Но, как отмечает В.М. Кабаева, «...какие бы методы сохранения и укрепления здоровья учащихся ни были использованы в школе, ожидаемого эффекта не будет, если у самих школьников не сформированы потребности и привычки в осознанном и разумном отношении к собственному здоровью, не выработаны

умения и навыки в совершенствовании своего физического и психического здоровья» [2, с. 6]. Младший школьный возраст податлив для формирования мировоззрения, особенно относительно здоровья. Согласно заключению Н.О. Смирновой, при работе с младшими школьниками необходимо учитывать следующие условия: информирование младшего школьника о нормах здоровьесберегающего поведения; создание ситуаций для освоения первичных представлений об организме человека, о значимости здоровья для успешной жизни, для осознания отношения к собственному организму и здоровью как к ценности [7, с. 19].

В данной статье приведены некоторые практические рекомендации по формированию грамотности младших школьников, включающей в себя знания о здоровье и здоровом образе жизни, знания о вредных привычках и их влиянии на здоровье человека; формированию потребности учащихся в здоровом образе жизни; повышению уровня мотивации учащихся к выбору здорового образа жизни.

Педагогическими условиями эффективного формирования грамотности учащихся в области укрепления здоровья, согласно проведённому нами исследованию, являются: активное применение методов, направленных на осознание здоровья как ценности, интеграция знаний учащихся о здоровье человека в образовательном процессе, обеспечение педагогической поддержки рефлексивного управления в области укрепления здоровья. Согласно выдвинутой гипотезе, соблюдение этих условий приведёт к укреплению здоровья учащихся. Рассмотрим их практическую реализацию.

Ценностное отношение к здоровью у младших школьников возможно сформировать в любой деятельности. Главным условием является использование активных методов обучения, так как наиболее сформированными и осознанными являются те знания, которые усвоены активно. Как отмечает М.Р. Битянова, «...главным в развитии должно стать не усвоение опыта, а его порождение» [1, с. 7].

Одним из методов активного обучения является проектный метод обучения, использование которого позволяет учащимся применить уже имеющиеся у них опыт и знания и получить новые. При проведении проекта учитывается также индивидуальность ребёнка – его интерес, темп работы, уровень обученности. И.Я. Лернер подчёркивал обязательность самостоятельности учащихся при выполнении ими исследовательских заданий, что также реализуется при применении проектного метода обучения [3]. Однако, для того, чтобы ученики могли решать целостную задачу, их необходимо научить самостоятельно выполнять каждый из её этапов, а также отдельные процедуры творческой деятельности.

Приведём примеры тем проектов, с удовольствием выполняемых учениками начальных классов как в малых группах, так и самостоятельно: «Уход за кожей», «Роль воды в жизни человека», «Витамины», «Работоспособность человека», «Определение биологического возраста», «Культура пользования химическими средствами, их рациональный выбор», «Острота слуха», «Гигиена зрения», «Гигиена одежды», «Качество пищевых продуктов». Данные проекты являются интегрированными: решение поставленных задач проекта охватывает различные области знаний. Каждый проект предполагает поиск ответов на поставленные вопросы, а также учитывает индивидуальные особенности и склонности учащихся. Задания подобраны таким образом, чтобы дети научились в привычном и обыденном находить интересное и полезное и таким образом учиться грамотному укреплению своего здоровья.

Для формирования системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни, развития умений и навыков здоровьесбережения, расширения субъектного опыта детей применяются методы педагогической поддержки рефлексивного управления в области укрепления здоровья. Кроме вышеперечисленного, они стимулируют учащихся на осуществление деятельности по укреплению

здоровья, саморазвитие и самосовершенствование, развитие рефлексии.

Ряд исследований свидетельствует о том, что рефлексивные умения можно развивать у учащихся любого возраста. Исследования в области возрастной психологии [4; 5] показывают, что рефлексивные умения, проявляющиеся в познавательной деятельности, являются основным психическим новообразованием у детей младшего школьного возраста. Исследования выявили, что в младшем школьном возрасте идёт интенсивное развитие когнитивного компонента рефлексии, эмоциональная же её составляющая является лишь фоном этого процесса. Но поскольку чувственная сфера значима для младшего школьника, необходимо помочь ученику научиться осознавать свои эмоции и переживания, возникающие в процессе познания, тогда и сам процесс познания будет осуществляться намного эффективнее.

Одним из методов рефлексивного управления является использование игровых технологий как интегративного способа [6].

Для младших школьников в качестве игры можно использовать продолжение или составление пословиц с последующим их объяснением:

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Болезнь человека не красит.

Болен – лечись, а здоров – берегись.

В здоровом теле – здоровый дух.

У кого болят кости, тот не думает в гости.

Где здоровье, там и красота.

Горьким лечат, а сладким калечат.

Дал бы бог здоровья, а счастье найдём.

Если хочешь быть здоров – закаляйся.

Ешь, да не жирей – будешь здоровей.

Здоров будешь – всё добудешь.

Здоровому всё здорово.

Пешком ходить – долго жить.

Лук от семи недуг.

Формирование здоровьесберегающей грамотности учащихся на основе организации педагогической поддержки рефлексивного управления предполагает также применение

проблемных вопросов, касающихся укрепления здоровья.

Предлагаем следующие подходы к проблематизации учебной ситуации в соответствии с практикой рефлексивного обучения:

1. Предложить ученикам придумать способы представления информации, альтернативные тем, которые представлены в учебнике или в объяснении учителя. Например: «Я чищу зубы, потому что...», «Я поранился в лесу...», «Если нет с собой бинта...», «Завтрак не отдам врагу...» и т.д.

2. Предложить ученикам сравнить разное изложение и интерпретацию одних и тех же событий, идей, явлений. Например: «Для чего надо делать утреннюю зарядку» (физическое развитие, тренировка дыхательной системы, улучшение кровоснабжения органов, повышение работоспособности, улучшение настроения, снижение веса и т.д.).

3. Предложить ученикам придумать альтернативные варианты разрешения известных событий с прогнозом соответствующих последствий («если есть много сладкого и мучного, то...», «Если долго смотреть телевизор, то...» и т.д.).

4. Предложить ученикам игровой приём «что было бы, если...». Например, «Что было бы, если бы кожа перестала выделять пот...», «Что было бы, если бы ухо воспринимало ультразвук...», «Что было бы, если бы человек перестал спать...» и т.д.

5. Предложить ученикам самостоятельно «додумать» какой-либо феномен или событие, в объяснении которого учитель намеренно не упомянул какие-либо факты или детали.

Для реализации перечисленных выше педагогических условий эффективно также использование эвристических методов обучения. Согласно А.В. Хуторскому, эти методы позволяют выполнять учащимся следующие виды деятельности: познавать (осваивать) объекты окружающего мира и имеющихся знаний о нём, создавать личностный продукт образования, самоорганизовывать познание и созидание [9].

Можно, к примеру, подобрать

случайные ассоциации, возникающие по отношению к названию объекта, его функциям. Например, со словом «движение» могут быть связаны следующие рождающиеся ассоциации: «спорт», «бег», «здоровье», «расстояние», «мышцы», «объект», «автомобиль». Другой эвристический метод – метод гиперболизации, при котором увеличивается или уменьшается объект познания, его отдельные части или качества. Например, после изучения тем фиксируются «Рекорды Гиннеса»: самые длинные волосы, самый качественный продукт, самый полезный фрукт, самый уязвимый орган, город с самым чистым воздухом, самый здоровый ученик, самая витаминная ягода и т.д. Для поиска новых граней проблем и способов их решения применяется метод разнонаучного видения, когда учащимся предлагается описать насморк, поставив себя на место музыканта, учителя, ребёнка, насекомого, бактерии, хирурга, случайного прохожего.

Проведённое исследование показало, что формирование грамотности учащихся в области здоровья возможно только при комплексном введении всех трёх условий: активном применении методов, направленных на осознание здоровья как ценности; интеграции знаний учащихся о здоровье человека в образовательном процессе; обеспечении педагогической поддержки рефлексивного управления в области укрепления здоровья. Последовательное формирование у учащихся системы знаний и умений по сохранению здоровья способствует формированию стремления быть здоровыми.

#### Литература

1. Битянова, М.Р. Работа с ребёнком в образовательной среде : решение задач и проблем развития : научно-метод. пос. для психологов и педагогов / М.Р. Битянова. – М. : МГППУ, 2006. – 96 с.

2. Кабаева, В.М. Формирование осознанного отношения к собственному здоровью у подростков : дисс. ... канд. псих. наук / В.М. Кабаева. – М. : Ин-т психологии им. Л.С. Выготского Российского гос. гуманитарного ун-та, 2002. – 280 с.

3. *Лернер, И.Я.* Дидактические основы методов обучения / И.Я. Лернер. – М. : Педагогика, 1981. – 185 с.

4. *Мухина, В.С.* Детская психология : учеб. / В.С. Мухина. – М. : Апрель-Пресс, 1999. – 285 с.

5. *Обухова, Л.Ф.* Детская (возрастная) психология : учеб. / Л.Ф. Обухова. – М. : Российское педагогическое агентство. 1996. – 374 с.

6. *Сайгушев, Н.Я.* Рефлексивное управление процессом профессионального становления будущего учителя : [Монография] / Н.Я. Сайгушев. – Магнитогорск : МПГУ; МаГУ, 2002. – 350 с.

7. *Смирнова, Н.О.* Формирование у младшего школьника ценностного отношения к здоровью в физкультурно-оздоровительной деятельности : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Н.О. Смирнова. – Кострома : Костромской гос. ун-т. им. Н. А. Некрасова, 2006. – 28 с.

8. *Сухомлинский, В.А.* Павлышская средняя школа / В.А. Сухомлинский. – М. : Просвещение, 1969. – 398 с.

9. *Хуторской, А.В.* Дидактическая эвристика. Теория и технология креативного обучения : [Монография] / А. В. Хуторской. – М. : Изд-во МГУ, 2002. – 416 с.

*Любовь Владимировна Баукина – соискатель кафедры общей педагогики Магнитогорского государственного университета, зам. директора по УР МОБУ «Гимназия №14», г. Белорецк.*