

Губанова Анастасия Вадимовна

магистрант

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

учитель

МБОУ «ЦО-гимназия №1»

г. Тула, Тульская область

Научный руководитель

Романов Владимир Алексеевич

д-р пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

ОСОБЕННОСТИ УРОЧНОЙ И ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ПРИВЕРЖЕННОСТИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Аннотация: в статье рассматриваются особенности формирования у младших школьников ценностного отношения к здоровому образу жизни в ходе урочной и внеурочной деятельности. Выявляются ключевые элементы педагогической деятельности, оказывающие влияние на успешность формирования у учащихся младшего звена ценностной ориентации на здоровый образ жизни.

Ключевые слова: урочная деятельность, внеурочная деятельность, младшие школьники, здоровый образ жизни, валеологический компонент.

Младший школьный возраст – благодатное время для активного усвоения и дальнейшего развития целого ряда важных правил, привычек и норм поведения, которые неизбежно оказывают влияние на личность и определяют жизнь человека в будущем. Для любого ребёнка, только вставшего на путь школьной жизни, собственное физическое благополучие, пожалуй, наиболее важное условие для успешного освоения образовательной программы, самореализации в учебе и качества последующей жизни.

Формировать в детском сознании основы здорового образа жизни всегда необходимо комплексно. Поэтому в школе ученики младших классов получают информацию о своем организме, полезных привычках, правилах гигиены сразу на нескольких предметах – окружающий мир, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, а также на тематических уроках и классных часах.

При формировании у младших школьников приверженности к здоровому образу жизни педагогу разумно будет прибегнуть к совокупности урочной и внеурочной деятельности. В урочную деятельность можно включать такие формы работы как физкультминутки на уроках, тематические «уроки здоровья», интегрирование валеологического компонента в процесс обучения. Во внеурочной деятельности большую и положительную роль в формировании ЗОЖ младших школьников сыграют: спортивные секции и кружки, работа педагога с родителями, технологии эстетической направленности.

Урочная деятельность – это совместная работа педагога и учащихся в рамках отведённого времени, направленная на изучение предметного материала. Проще говоря, это обычный школьный урок. Его главная цель – дать детям знания. Однако не стоит забывать, что учение должно быть во благо не только в интеллектуальном смысле, но и не должно нести вред физическому здоровью учащегося. Потому, по нашему твёрдому убеждению, в образовательный процесс неотрывно должен быть интегрирован валеологический компонент. Тем более, закон об образовании в Российской Федерации [5] и Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) [4] предписывают в процессе обучения содействовать укреплению физического и духовного здоровья обучающихся.

Валеологический подход в образовательном процессе подразумевает, что применяются все возможности для улучшения здоровья учащихся еще до момента их возможного заболевания, а также изыскиваются способы поддержки и развития стремлений детей быть здоровыми.

Для этого администрации школы и педагогу в частности не лишним будет выстроить партнерские отношения с внешкольными учреждениями, занимающимися вопросами детского здоровья. Уже давно в школах существует практика приглашения на уроки к детям специалистов оздоровительных или спортивных организаций. Подобные тенденции стоит развивать и дальше, делать такие встречи насыщенными, по возможности интерактивными и иллюстративными, чтобы это не был сухой рассказ о ЗОЖ.

Кроме организации тематических встреч, педагогу младших классов важно также:

1) грамотно с валеологической точки зрения организовать учебно-воспитательный процесс. То есть, в урочную работу необходимо включать чередование видов деятельности, физкультурные паузы, привлекать детей к активному отдыху на переменах, при сосредоточенной работе устраивать отдых для глаз;

2) обеспечивать и поддерживать требуемый температурный режим в классной комнате, грамотно организовать освещение в соответствии с санитарными нормами;

3) внимательно следить за состоянием здоровья и самочувствием учащихся и в случае их ухудшения незамедлительно обращаться к медицинским работникам.

Кстати, мы рекомендуем педагогам не отказывать детям в их просьбе выйти на уроке в туалет. Даже если идёт контрольная. Однако, если ребёнок отпрашивается слишком часто, это повод озаботиться его состоянием здоровья.

Кроме того, так как психическое состояние учащего тоже является компонентом его общего здоровья, то и о нем не стоит забывать в ходе обучения. Интеллектуальная нагрузка порой бывает слишком высокой, у новоиспеченных школьников не сразу может всё получаться в учёбе. Педагогу стоит объяснить детям, что к возможным неудачам, своим и своих одноклассников, стоит относиться спокойно и не смеяться друг над другом, чтобы не обострять психологию.

ческое напряжение в классе. Также во избежание стрессов можно организовывать работу в парах или небольших группах, это позволит ребятам чувствовать «плечо друга» и будет способствовать сплочению коллектива.

Про здоровье берегающий компонент необходимо упоминать на каждом уроке. Например, на занятиях по русскому языку и чтению объяснить детям, какую позу следует занимать при письме и чтении, чтобы не навредить осанке и зрению.

Уроки окружающего мира наиболее систематизированно дают представление о валеологических знаниях. На этих уроках младшие школьники должны овладеть умением определять температуру воздуха с использованием термометра, узнать, как грамотно организовывать свой режим дня, ознакомиться с элементарными бытовыми умениями.

Принципиально новым и достаточно полезным, на наш взгляд, опытом в образовательном процессе стали бы уроки на открытом воздухе. Сейчас уроки такого вида проводятся преимущественно в рамках дисциплины «физическая культура». Однако подобная практика могла бы стать интересной для учащихся и в рамках других дисциплин.

Западный журнал *Frontiers in Psychology* провёл эксперимент, направленный на изучение того, как дети смогут усвоить новый материал в нестандартной для них обстановке – за пределами школьного класса, на улице. Конкретно в этом эксперименте в качестве площадки использовался городской парк. В исследовании принимали участие дети от до 10 лет, а именно младшие школьник, сами уроки шли по 40 минут.

Результаты эксперимента показали, что внимание и продуктивность детей при занятиях на воздухе была на 81% выше, чем в привычной им школьной обстановке. Этому поспособствовало то, что внимание учеников к учителю в этот момент увеличилось вдвое, что положительно отразилось и на продуктивности урока [6].

Также стоит отметить, что отношения между учениками и учителем при таком формате урока стали менее напряженными.

В нашей стране идея уроков на открытом воздухе дважды исходила от вице-спикера Государственной Думы Бориса Чернышова. С такой инициативой парламентарий обращался в Минпросвещения в 2019 и 2023 годах. Однако пока, судя по всему, данная идея не нашла поддержки со стороны министерства.

Адекватной альтернативой урокам на свежем воздухе могут стать занятия в рамках внеурочной деятельности.

Внеурочная деятельность представляет собой образовательную деятельность, нацеленную на достижение запланированных результатов в освоении основных образовательных программ (личностных, метапредметных и предметных), осуществляемую в форматах, отличающихся от урочного [4].

Внеурочная деятельность детей является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса и определенной формой организации свободного времени учащихся. Во внеурочной деятельности достижение результатов освоения основной образовательной программы происходит за счет расширения информационной, предметной и культурной сред, а также за счёт повышения гибкости организации такой образовательной деятельности.

Вариативность внеурочной деятельности позволяет младшим школьникам осваивать такие виды деятельности, как игровая, трудовая, познавательная, досугово-развлекательная, художественное и социальное творчество и т. п. К тому же это обеспечивает комплексное развитие культурно-гигиенических и физических навыков, воспитывает привычки здорового питания и приверженности рационального режима.

Полезной практикой при организации внеурочной работы оказывается совместная работа общеобразовательного учреждения с различного рода учреждениями дополнительного образования или культуры. Это могут быть и секции спортивной направленности, и культурные объединения. Спорт отвечает за физическое развитие детей, а кружки культурной направленности нацелены на поддержание духовно-нравственного здоровья младших школьников. Чаще всего основой внеурочной работы является игровая деятельность. А игра – это лучший способ вовлечь младшеклассника в занятия.

Кроме того, сегодня довольно популярно среди спортивных секций выезжать с детьми в летние спортивные лагеря, расположенные в морских местностях (чаще всего это Краснодарский край). Лагерь – это вообще всегда был и остаётся действенным инструментом приобщения ребёнка к режиму и определенному распорядку дня, а спортивный лагерь включает в этот распорядок ещё и интенсивное физическое развитие. Приморский спортивный лагерь открывает перед детьми ещё и такие возможности, как, например, погружение с аквалангом или катание на сёрфинге. А солнечная погода подарит детям заряд витамином D, который, в свою очередь, укрепляет иммунитет и обеспечивает хорошее настроение. И здесь мы можем лишь согласиться с идеей М.Р. Битяновой, автором оригинальной концепции психологического сопровождения, о том, что от крепкого здоровья и жизнерадостности детей зависит и их духовная жизнь, и способности к умственному развитию, а также это повысит прочность их знаний и веру в свои силы [2, с. 54].

Хотя начальная школа – это только первая ступень образования, но уже на этом этапе можно и даже нужно задумываться о будущих экзаменах и поступлении в высшие учебные заведения. И спорт здесь тоже может помочь. За спортивные достижения при поступлении в вуз могут быть учтены дополнительные баллы к результатам ЕГЭ, от 1 до 10. А вот призеры Олимпийских и Паралимпийских игр могут поступить и вовсе без испытаний, при условии, что физическая культура будет у них профильным предметом. Кроме того, дополнительные баллы к ЕГЭ можно получить и за золотой значок ГТО. Для его получения необходимо сдать нормативы 13 спортивным испытаниям.

И в заключение отметим, что начало обучения в школе приходится примерно на период второго физиологического криза, наступающего в 7 лет. В этот период в детском организме начинает происходить резкий эндокринный сдвиг и сопряжённый с ним активный рост тела. Вместе с тем увеличиваются внутренние органы, происходит вегетативная перестройка. В течение этого времени у ребёнка происходит не только перестройка всех систем и функций организма, но также

меняется система социальных отношений и деятельности. От младшего школьника это требует серьезного напряжения и максимальной мобилизации его резервов. И здесь родителям и педагогам очень важно сохранить детское здоровье, не только физическое, но и психологическое. Помочь детям максимально комфортно войти в новый период своей жизни и научить их понимать и самостоятельно обеспечивать себе качество этой жизни.

Список литературы

1. Баранова А.В. Моделируем внеурочную деятельность обучающихся / А.В. Баранова. – М.: Просвещение, 2016. – 96 с.
2. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе / М.Р. Битянова. – М.: Генезис, 2017. – 298 с.
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2017. – 233 с.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями) // СПС КонсультантПлюс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389561/ (дата обращения: 14.10.2023).
5. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // СПС КонсультантПлюс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (Дата обращения 14.10.2023).
6. Getting Out of the Classroom and Into Nature: A Systematic Review of Nature-Specific Outdoor Learning on School Children's Learning and Development (Выход из класса и в природу: систематический обзор обучения на открытом воздухе для природы по обучению и развитию школьников) // *Frontiers in Psychology*. 2022 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2022.877058/full> (дата обращения: 15.10.2023).

7. Романов В.А. Научные подходы к организации здоровьесохраняющего обучения и воспитания специалиста физической культуры // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №3 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.science-education.ru/117-13809 (дата обращения 15.10.2023). EDN RBRUMG