

УДК 373.3

DOI 10.31483/r-32722

*К.А. Елецкая***К ВОПРОСУ О РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМЫ УХУДШЕНИЯ  
ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация:* в статье раскрывается проблема сохранения и укрепления физического здоровья детей, их мотивация к ведению здорового образа жизни. Продемонстрирован раздел «Дневника здоровья» и представлен фрагмент занятия, предусматривающий формирование физического здоровья с учетом возможностей учебного содержания предмета «Окружающий мир». Работа позволяет ребенку контролировать состояние здоровья и повышает интерес к ведению здорового образа жизни.

*Ключевые слова:* начальное образование, физическое здоровье, младший школьник, дневник здоровья.

*К.А. Eletskaia***THE WAY TO SOLVE THE PROBLEM OF DETERIORATION  
OF PHYSICAL HEALTH OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN**

*Abstract:* the article reveals the problem of preserving and strengthening the physical health of children, their motivation to lead a healthy lifestyle. The section «Diary of health» is shown and the fragment of occupation providing formation of physical health taking into account possibilities of the educational content of a subject «The world around» is presented. Work allows the child to control the state of health and increases interest in a healthy lifestyle.

*Keywords:* primary education, physical health, junior schoolchildren, diary of health.

В настоящее время к образовательному процессу предъявляют высокие требования: педагоги должны создавать условия для самореализации и развития каждого ученика как личности, способствовать самовоспитанию согласно

нравственным и духовным запросам общества, организовывать работу с семьями учеников для обеспечения целостной воспитательной среды. В системе общечеловеческих жизненных ценностей современного человека естественной, абсолютной и непреходящей ценностью является здоровье. В связи с этим при организации образовательного процесса важно не только создавать здоровьесберегающую среду с учетом гигиенических норм и требований, но также формировать личность ученика, готовую и способную вести здоровый образ жизни.

Однако следует отметить недостаточную работу по профилактике и сохранению здоровья детей, мотивации их к здоровому образу жизни в образовательных организациях. Всероссийская организация здравоохранения провела динамическое наблюдение за состоянием здоровья детского населения и выявила стойкую тенденцию ухудшения показателей здоровья. В 2017 году практически здоровые несовершеннолетние в возрасте до 17 лет составили лишь 27,8% (в 2016г. было 30,1%). Также в процессе обучения уменьшается удельный вес здоровых школьников с одновременным увеличением хронических форм заболеваний, снижается индекс здоровья [2, 4]. Вероятно, можно полагать, что школа составляет дополнительный фактор риска развития заболеваний. В связи с этим необходимо отметить, что в школе должны быть созданы условия, которые способствуют развитию физического, социального и психического здоровья личности в соответствии с задачами, поставленными в Программе здорового и безопасного образа жизни, в которой определены данные виды здоровья.

При этом важным является создание условий организации образовательной среды, обеспечивающих активизацию внутреннего потенциала личности ученика: развитие у школьника потребности в формировании здоровья как главной ценности жизни человека, за которую он несет ответственность.

Эта работа важна именно в младшем школьном возрасте, так как этот период развития ребенка является сензитивным для формирования здоровья ребенка: развивается произвольность психических процессов; формируются особенности отношения учеников к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» и

восприятием ребёнком состояния болезни [5]. Также в это время закладываются основы будущей жизненной позиции человека, формируется мотивация на сохранение здоровья. Поэтому школа составляет важный социальный институт в формировании здоровой личности ребёнка.

Следует отметить, что в образовательной организации одним из факторов, обеспечивающих достижение результатов деятельности по сохранению и укреплению здоровья, выступает ее научно-обоснованный характер, последовательность, учет возрастных и социокультурных особенностей, информационная безопасность и практическая целесообразность.

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что проблемы развития здоровья ребенка, а также отдельные условия организации данного процесса были рассмотрены в ряде научно-педагогических трудов. Среди причин, оказывающих неблагоприятное влияние не только на физическое, но и на психическое, социальное здоровье детей, ученые выделяют невыполнение ряда гигиенических требований, неправильное питание, нарушение режима труда и отдыха, стресс, агрессия, отверженность коллективом [1].

В рамках данной статьи раскроем аспект формирования физического здоровья. Для его сохранения необходимо учитывать возрастные особенности физического развития младших школьников. Это определяется тем, что в этот период происходит быстрый физический рост, изменяются органы и физиологические функции. Этот процесс осуществляется на фоне умственного и психосоциального развития – рост самосознания, переход от конкретного к абстрактному мышлению. Также у детей особо выражена потребность в двигательной активности. Соответственно основными задачами этого возрастного периода является овладение доступными движениями, испытание и совершенствование своих двигательных способностей и тем самым приобретение власти, как над собственным телом, так и над внешним физическим пространством.

Физическое здоровье определяется воздействием внешних и внутренних факторов. К внутренним относятся изменения в организме учащихся. Внешние факторы зависят от образа жизни и условий окружающей среды.

В рамках нашей работы особое внимание обратим на возможности учебно-методического комплекса (далее УМК) как внешний фактор, обеспечивающий формирование здорового и безопасного образа жизни школьников. Продемонстрируем эту работу на особенностях курса «Окружающий мир» УМК «Школа России» (автор А.А. Плешаков). В данном учебнике содержатся следующие темы: «Здоровье и безопасность», «Мы и наше здоровье», «Наша безопасность», «Как устроен мир», «Путешествия», «Чему учит экономика», «Что вокруг нас может быть опасным?», «Зачем мы спим ночью?», «Почему нужно есть много овощей и фруктов?», «Почему нужно чистить зубы и мыть руки?», «Почему в автомобиле и поезде нужно соблюдать правила безопасности?». Правильно организованная работа в рамках их изучения позволит формировать у детей не только когнитивный компонент (знания и представления о здоровье), а также мотивационно-ценностный (понимание здоровья как главной ценности, мотивация на ведение здорового и безопасного образа жизни) и деятельностный (соблюдение правил здоровьесбережения, здорового и безопасного образа жизни).

Несмотря на то, что современные УМК располагают большими возможностями для формирования у детей способов сохранения и укрепления здоровья, считаем, что необходимо корректировать имеющиеся задания до «хороших», а именно, требующих выражения своей позиции к обсуждаемой проблеме на основе имеющихся представлений, а также аргументации своей позиции.

К формированию здоровья необходимо подходить комплексно, подключить не только педагога, родителей, но и самого ребенка. Одним из возможных путей включения детей в активную заботу о собственном здоровье может стать не только работа с заданиями из учебника, но и ведение дневника здоровья, в котором ребенок фиксирует наблюдения за своим состоянием. Идея создания такого дневника сама по себе не нова. Подобные пособия уже существуют и успешно используются педагогами [3]. Однако в рамках нашей работы мы разработали «Дневник здоровья», в котором представлены разделы, направленные на формирование физического, психического и социального здоровья. На страницах дневника содержится материал, который позволяет привить ребенку навыки

правильного режима дня, гигиенические навыки, правильного питания, освоить приемы самоконтроля и негативного отношения к «вредным» поступкам. Представим страницы дневника, работа с которыми способствует формированию физического здоровья.

В разделе дневника, который направлен на анализ и формирование физического здоровья, детям необходимо указать свою фамилию и имя, возраст, рост и вес, увлечение. Как показывает проведенная работа, дети легко справляются с заполнением всех показателей, так как на уроках физической культуры они регулярно измеряют рост и вес.

На странице «Организм познаю свой, соревнуюсь сам с собой!» ребенку необходимо контролировать соблюдение режима дня и гигиенических норм, отмечать разные формы недомоганий или заболеваний, следить за своей осанкой во время учебной деятельности и в свободное от учебы время. Также ребенку необходимо помнить о правилах безопасного поведения в школе, дома и на улице (в случае нарушения, ребенок отмечает в таблице, что он нарушил и причину этого).

Показатели, которые отслеживает ребенок, дают возможность увидеть динамику всех представленных показателей (соблюдение режима дня, гигиена, заболеваемость, соблюдение осанки, правила безопасного поведения, настроение на протяжении дня).

В «Дневнике здоровья» для формирования умения контролировать поведение рекомендуется в течение дня проследить за своей двигательной активностью и сделать вывод о ее соответствии нормативам. Это важно в связи с тем, что физическая активность – это естественная потребность развивающегося организма, во многом определяющая его продвижение в умственном и личностном отношении.

Приведем фрагмент работы на уроке по теме «Вредные привычки» с использованием Дневника здоровья.

*Цель:* познакомить с понятиями «физическое здоровье»; формировать у учеников понимание влияния вредных привычек на состояние и здоровье человека.

*Планируемые результаты:* знание понятий «физическое здоровье»; понимание влияния вредных привычек на личное здоровье и здоровье окружающих.

*Организация работы:* учитель предлагает ученикам представить и обсудить ситуацию.

*Ситуация:* В новогоднюю ночь ребята решили встретиться, чтобы покататься с горки, повеселиться. Паша зашел за Мишей, затем вместе они пошли за Митей и Яриком. Ярик очень долго возился в своей комнате, наконец выбежал во двор. «А я что-то для вас приготовил», – гордо сказал Ярик и достал спрятанную под курткой бутылку с кока-колой. «Вот здорово!» – воскрился Миша. Митя смутился, а Паша решительно заявил: «.....».

*Вопросы для обсуждения:* Что ответил Паша? Что скажете о Ярике? Какие пути решения этой ситуации? Какие аргументы может привести Паша, чтобы убедить своих друзей отказаться от кока-колы?

Обсуждая ситуацию, ученики высказывают свою позицию, отмечают вред данного напитка, влияние этой ситуации на всех героев. Дети приходят к выводу, что у Ярика сформирована вредная привычка (неправильное питание) и предлагают варианты решения ситуации.

Такое обсуждение подготовит учеников к ответу на следующие *вопросы:* Как вы думаете, как влияют вредные привычки на здоровье человека? Могут ли влиять наши вредные привычки на здоровье окружающих?

Резюмируя ответы, педагог сообщает: «Каждый из нас имеет некоторые привычки, которые отрицательно влияют не только на психику, но и на здоровье человека. К вредным привычкам относятся многие факторы, которые вошли в привычный образ жизни. Основные привычки, которые разрушают здоровье человека: неправильное питание; курение; алкоголь.

После этого переходим к работе со страницей дневника «Организм познаю свой, соревнуюсь сам с собой!». *Вопросы для обсуждения:*

– Как вы думаете, почему в нашем дневнике находится страница под названием «Организм познаю свой, соревнуюсь сам с собой!»? Почему колонка называется «вредные привычки»? Какие вредные привычки вы знаете? В чем состоит

их вред? (*Ученики*: Вредные привычки – это привычки, которые наносят ущерб нашему здоровью. Это курение, алкоголь, вредное питание. Мы не должны подвергаться этим привычкам).

– Какой мы можем сделать вывод? (*Ученики*: Нужно следить за своими привычками: нельзя курить, употреблять спиртное, нужно правильно питаться, стараться избегать вредных привычек, ведь это негативно влияет на наше здоровье и здоровье окружающих).

– Как называется вид здоровья, про которое мы с вами говорим? (если среди вариантов ответов не прозвучит правильных, то учитель сообщает, что оно называется физическое здоровье).

Далее учитель предлагает самостоятельно проанализировать свои привычки, связанные со здоровьем и заполнить в дневнике: «Если вы обнаружили у себя какую-либо вредную привычку, отметьте её, со временем старайтесь избавиться от этой привычки». Необходимо регулярно обращаться к этой странице, побуждая ученика осуществлять рефлекссию своих привычек. При этом работа должна выполняться без принуждения.

Ведение «Дневника здоровья» позволяет ребенку контролировать состояние здоровья и повышает интерес к здоровому образу жизни. Положительным моментом в использовании дневника является совместная деятельность учителя, ученика и родителей, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

Можно сделать вывод, что для ведения младшими школьниками здорового образа жизни нужно учитывать их возрастные особенности. Дневник здоровья для детей является интересной работой: они анализируют свое здоровье, понимают виды здоровья и знают каким образом их можно сохранять. Регулярное ведение дневника здоровья позволяет формировать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни у младших школьников.

### ***Список литературы***

1. Воднева Е.В. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Смоленск, 2009. – 25 с.

2. Государственный доклад о положении детей и семей, имеющих детей, в Российской Федерации за 2017г. Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://irkobl.ru/sites/society/news/208651/> (дата обращения: 07.04.2019).

3. Менчинская Е. А. Дневник здоровья как средство преодоления перегрузки младших школьников // Начальная школа плюс до и после. – 2008. – №2. С. 1–4.

4. О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них / приказ Министерства здравоохранения РФ от 21 декабря 2012 г. №1346н. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dgp110.mos.ru/docs/pdf/normative-legal-documentation/1346n.pdf> (дата обращения: 06.04.2019).

5. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е. С. Савинов]. – 2-е изд., перераб. М. : Просвещение, 2010. – 204 с.

### ***References***

1. Vodneva, E. V. (2009). *Pedagogicheskie usloviia formirovaniia tsennostnogo otnosheniia k zdorov'iu u detei starshego doshkol'nogo i mladshogo shkol'nogo vozrasta.*, 25. Smolensk.

2. Gosudarstvennyi doklad o polozhenii detei i semei, imeiushchikh detei, v Rossiiskoi Federatsii za 2017g. Ministerstvo truda i sotsial'noi zashchity Rossiiskoi Federatsii. Retrieved from <http://irkobl.ru/sites/society/news/208651/>

3. Menchinskaia, E. A. Dnevnik zdorov'ia kak sredstvo preodoleniia peregruzki mladshikh shkol'nikov. *Nachal'naia shkola plus do i posle.* 2008. 2. S. 1-4.

4. Poriadke prokhozheniia nesovershennoletnimi meditsinskikh osmotrov, v tom chisle pri postuplenii v obrazovatel'nye uchrezhdeniia i v period obucheniia v nikh. Retrieved from <http://dgp110.mos.ru/docs/pdf/normative-legal-documentation/1346n.pdf>



5. Savinov, E. S. (2010). Primernaia osnovnaia obrazovatel'naia programma obrazovatel'nogo uchrezhdeniia. Nachal'naia shkola., 204. Prosveshchenie.

---

*Елецкая Кристина Анатольевна – магистрант ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет»; учитель начальных классов, СОШ №22, Россия, Иркутск.*

*Eletskaia Kristina Anatolyevna – master student at the FSBEI of HE «Irkutsk State University»; primary school teacher, school №22, Russia, Irkutsk.*