СОДЕРЖАНИЕ

[ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ПРИОБЩЕНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ 7](#_Toc7613930)

[1.1. Анализ понятия здоровый образ жизни 7](#_Toc7613931)

[1.2. Основные направления работы образовательного учреждения по приобщению к здоровому образу жизни детей младшего школьного возраста 11](#_Toc7613932)

[ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ПО ФОРМИРОВАНИЮЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 16](#_Toc7613933)

[2.1. Основные подходы к определению понятия «педагогические условия» 16](#_Toc7613934)

[2.2. Психолого-физиологические особенности детей младшего школьного возраста 25](#_Toc7613935)

[ГЛАВА III. АНАЛИЗ УСЛОВИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЛЯ ПРИОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ 32](#_Toc7613936)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 35](#_Toc7613937)

[СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 36](#_Toc7613938)

[ПРИЛОЖЕНИЕ 37](#_Toc7613939)

Цель – определить основные направления образовательного учреждения по приобщению детей младшего школьного возраста к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Определить основные подходы к приобщению детей младшего школьного возраста к здоровому образу жизни.
2. Выявить особенности организации деятельности педагога по приобщению детей младшего школьного возраста к здоровому образу жизни.
3. Проанализировать условия образовательного учреждения по приобщению детей младшего школьного возраста к здоровому образу жизни.

Объект – процесс приобщения детей младшего школьного возраста к здоровому образу жизни.

Предмет – педагогическое условие приобщения детей младшего школьного возраста к здоровому образу жизни.

ВВЕДЕНИЕ

Сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни является одной из основных задач образовательных учреждений всех типов. На формирование и сохранение здоровья в его широком понимании влияют очень много факторов и условий: образ жизни, условия труда и быта, климатогеографические и экологические факторы, социальные условия. Основной причиной увеличения роста заболеваемости является ухудшение экологической ситуации, экономического положения семей, которые в силу сложившихся обстоятельств не могут материально обеспечить полноценное питание, отдых и досуг своих детей, а также качественную медицинскую помощь. Необходимо отметить, что также сама школа привносит свою лепту и является своего рода патогенным фактором. По данным министерства общего и профессионального образования Свердловской области 93% инновационной деятельности школ сводится к увеличению объёма учебных предметов, часов, то есть интенсификации учебного процесса, что приводит к перегрузке учащихся. Сложившаяся система медицинского обслуживания в школах не обеспечивает эффективного решения задач по улучшению здоровья учащихся и снижению их заболеваемости. Исследование, проводимое в МОУ г. Нижнего Тагила среди учащихся третьего класса, позволило выявить функциональные расстройства среди учащихся. Неблагополучие со стороны органов пищеварения отмечается у 48% детей, со стороны органов дыхания – у 57% детей, сердечно-сосудистой системы – у 9% учащихся, нервно-психической сферы – у 61% детей.

Двигательный режим младшего школьника складывается в основном из утренней зарядки, подвижных игр на школьных переменах, уроков физической культуры, активного отдыха на воздухе после обеда, занятий в кружках и спортивных секциях, прогулок перед сном, активного отдыха в выходные дни и каникулы.

Исследования физиологов и гигиенистов показали, сто движение является незаменимой биологической потребностью ребёнка: малоподвижный образ жизни – прямая причина неполноценного физического и духовного развития детей. Тщательные исследования, проведённые физиологами гигиенистами в последние годы, позволили вычислить количество движений, необходимое детям младшего школьного возраста для гармоничного развития всех систем организма. Мышечная активность – один из самых весомых и точных показателей физического благополучия организма. Исследования показали, что здоровый, гармонично развитый ребёнок 6-7 лет совершает за день от 12 до 15 тысяч движений (условных шагов). В отдельные дни это количество может подняться до 35 тысяч, но это максимум. А в последующие три года школьной жизни количество движений возрастает до 20 тысяч в сутки. В переводе на время вы обоих случаях это составит в среднем 3-3,5 часа. Если ребёнок, суточная двигательная активность которого 15 тысяч движений, по каким-либо причинам недобрал это количество, то на следующий день он навёрстывает упущенное. А если и завтра двигательная активность ребёнка окажется ниже нормы? Учёные пришли к такому выводу: систематическое двигательное ограничение движений на уроках и переменах, да ещё и дома (так же, впрочем, как и излишняя мышечная деятельность длительностью 2-4 часа), приводит к угнетению всех физиологических функций организма: ухудшению самочувствия, функционального состояния сердечно-сосудистой системы (частота пульса, кровяное давление), дыхательной системы и др. Между тем с приходом в школу двигательный режим сокращается наполовину. До 84% дневного времени ребёнок проводит в статичном положении, а организованные формы физического воспитания в школе покрывают не более 11% потребности в двигательной активности. Воспитание здорового ребёнка – важнейшая задача. Для успешного осуществления гигиенического воспитания и охраны здоровья детей родители должны постоянно повышать свои знания о возрастных особенностях организма ребёнка и основных гигиенических нормативах его труда и отдыха, добиваться от ребёнка регулярного выполнения гигиенических правил, устанавливать тесный контакт с учителями, школьным и участковым врачами.

# ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ПРИОБЩЕНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

* 1. Анализ понятия здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей.

Он обеспечивает гармоничное развитие, сохранение и укрепление здоровья, высокую работоспособность и продление творческого долголетия, позволяет в значительной мере раскрывать наиболее ценные качества личности, которые необходимы в условиях динамического развития нашего общества.

Под образом жизни следует понимать такое поведение человека, которое направлено на сохранение и укрепление здоровья и базируется на гигиенических нормах, требованиях и правилах. Образ жизни – это своего рода система взглядов, которая складывается у человека в процессе жизни под влиянием различных факторов на проблему здоровья не как на некую абстракцию, а как на конкретное выражение возможностей человека в достижении любой поставленной цели.

Здоровый образ жизни основан на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

По определению. Всемирной организации здравоохранения «здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Существует три вида здоровья: физическое, психическое, нравственное. Физическое – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.

Психическое зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развивает внимание и память, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственная определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, то есть жизни в определённом человеческом обществе.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и тому подобное.

Плодотворный труд – важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд. Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается чёткий и необходимый ритм функционирования организма, что создаёт оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нём идёт речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон – равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна – избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон – соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Ещё один важный элемент здорового образа жизни – личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается чёткий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления. Забота о здоровом образе жизни и его укреплении является естественной потребностью культурного человека, неотъемлемым элементом его личности.

На основе поставленной цели в результате многолетнего опыта работы в области спортивной медицины чётко определены основные задачи гигиены физических упражнений и спорта. Это изучение и оздоровление условий внешней среды, в которых происходит занятие физической культурой и спортом, и разработка гигиенических мероприятий, способствующих укреплению здоровья, повышению работоспособности, выносливости, росту спортивных достижений. Как уже отмечалось ранее, физические упражнения влияют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом. Если физические упражнения проводятся на открытом воздухе, то повышается их общий оздоровительный эффект, они оказывают закаливающее действие, особенно, если занятия проводятся при низких температурах воздуха. При этом улучшаются такие показатели физического развития, как экскурсия грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких. При проведении занятий в условиях холода совершенствуется теплоизоляционная функция, понижается чувствительность к холоду, уменьшается возможность возникновения простудных заболеваний. Помимо благоприятного воздействия холодного воздуха на здоровье отмечается повышение эффективности тренировок, что объясняется большой интенсивностью и плотностью занятий физическими упражнениями. Физические нагрузки должны нормироваться с учётом возрастных особенностей, метеорологических факторов.

В очень отдалённые времена здоровый образ жизни определяли как отсутствие болезни. Исходили из такой альтернативы: если человек не болен, значит, он здоров. Однако, жизнь не стоит на месте. Она совершенствуется, изменяется. Времена меняются, и мы меняемся вместе с ними. Меняются наши взгляды и понятия. Современного человека уже не устраивает только отсутствие болезни, что само по себе хорошо.

Именно мировоззрение, то есть определённый набор знаний, усвоенных культурных ценностей, изначально определяет поведение человека, его медицинскую или гигиеническую активность, направленную на сохранение и укрепление здоровья на различных этапах его роста и развития.

Здоровый образ жизни является естественной потребностью культурного человека, неотъемлемым элементом его личности.

* 1. Основные направления работы образовательного учреждения по приобщению к здоровому образу жизни детей младшего школьного возраста

Здоровье как категория человеческого бытия является во всёем мире важнейшим приоритетом в жизни. Если о других ценностях бытия (образование, быт, материальное благополучие и прочее) люди вынуждены заботиться, то по отношению к здоровью формируется как элемент национальной культуры. К сожалению, в нашей стране здоровье воспринимается как нечто данное, а при нарушении здоровья ответственность за его восстановление приято возлагать на других.

В этом плане на образование, как на единственно целостную и сохранившуюся государственную структуру, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится помимо прочих задач сохранение психического, физического и нравственного здоровья подрастающего населения страны. В последние годы мы много говорим об отрицательном влиянии школы на здоровье, но далеко не всегда педагоги, руководители системы образования готовы признать и свою вину. Нет сомнения, что социальные проблемы и экологические вредности оказывают серьёзные влияния на рост и развитие наших детей, никто не отрицает генетической отягощённости, и всё же специалисты считают, что 20-40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей, связано со школой.

Исследования позволили выделить не только школьные факторы риска, но проанализировать их по значимости в силе влияния:

1. стрессовая педагогическая тактика;
2. интенсификация учебного процесса;
3. несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
4. нерациональная организация учебной деятельности;
5. функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
6. отсутствие системы работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Учитывая, что школа – важнейшее звено социализации детей, необходимо именно в ней создавать условия для формирования духовности, общечеловеческой цивилизации, глобального мышления, которые по силам лишь здоровому человеку. Но догматичная авторитарная школа не может быть гуманной, так как в ней в одинаковой степени страдают обучаемые, и обучающиеся. Современная наука определила направление работы школы по реализации связи поколений и социальную адаптацию детей за счёт привлечения к педагогической деятельности родителей; осуществление поискового прогноза и выявление проблем, имеющихся и вызревающих в школе. Такой подход к обучению и воспитанию детей позволит предупредить отрицательные стрессы, как у учащихся, так и у педагогов. Реализация инновационной структуры развития ребёнка позволит предусмотреть и систему новых для традиционной школы знаний на разных возрастных этапах развития ребёнка: например, мир детства, здоровье и специфика человеческих отношений, человек и его деятельность в природе, экология человека, теория интертипных отношений; основы сексуальной культуры; человек, мысль; новые исследования и практические пути внедрения программ здорового образа жизни на самопознание, позволит каждому субъекту определить функциональные резервы организма, отработать модели здорового образа жизни. Важное значение имеет создание условий для самореализации школьника, предполагающих адекватное соотношение содержания и темпов обучения с возможностями и интересами ребёнка, переход к тройственным взаимоотношениям: учитель – группа – ученик; введение 25-30-минутных занятий-модулей, этого принципа: развитие знаний и умений человека с учётом его половозрастных, психосоматических возможностей и способностей.

В этой связи возникает вопрос: какими критериями будет руководствоваться учитель? Какие жизненные условия будут обеспечены ребёнку? Магистральное направление – создание условий для длительного и многостороннего опробования учащимися своих сил в самостоятельной творческой деятельности сверх учебных программ. Включение новых курсов позволит выявить, развить и учесть склонности и способности обучающихся с учётом их индивидуальных психофизических и половозрастных особенностей. Путь к здоровому образу жизни школы в целом лежит через модернизацию всех её коренных вопросов – пересмотр школьных программ, создание пакета новых программ, способствующих индивидуализации обучения; обеспечение равных для всех возможностей развития; интеграцию отдельных школьных курсов; совершенствование технологической стороны обучения; использование новых форм и методов, приёмов индивидуального обучения; осуществление опытно-экспериментальной деятельности содружества «учитель – ученик – родители – педагогический коллектив – общественность»; преподавания командами учителем, использование различных форм компенсирующего обучения (дополнительные занятия, уменьшение классов; наличие гибких учебных планов, плюрализм программ). Реализация данного подхода предполагает пересмотр штатного расписания, учебной структуры школы, деление обучающихся на группы по принципу психологической совместимости. Сопоставления фактического объёма недельной учебной нагрузки, обозначенного базисным учебным планом школы, выявило его превышение на 2-5 и более часов в неделю в младших классах. Установлена значительная плотность уроков, достигающая 95% при допустимой норме 65-75%. Это особенно заметно при обучении в условиях пятидневной учебной недели, когда количество уроков в день достигает шести в начальной школе. Всё это ведёт к значительному увеличению «рабочего дня» школьника (школьные занятия и выполнение домашних заданий – до 10-12 часов в начальных классах). Как показывают данные научных исследований Института гигиены и охраны здоровья детей и подростков, в ответ на интенсификацию учебного процесса 40-55% учащихся испытывают выраженное утомление к концу учебного дня и недели; у 60-65% учащихся регистрируются изменения артериального давления, в том числе у 90% из них по гипертоническому типу. У 78-85% школьников выявляются неврозоподобные реакции. В обычной «массовой» школе этот показатель равен 40-60%.

Доктор медицинских наук, профессор Владимир Филиппович Базарный в итоге более чем двадцатилетних исследований пришёл к парадоксальному выводу: главный похититель здоровья детей, главный и скрытый виновник нашей нынешней демографической трагедии – система образования детей.

Чем же отличается воспитание и обучение в школах В.Ф. Базарного от занятий в обычных школах?

Во-первых, учебные занятия в них проводятся в режиме смены динамических поз, для чего используется специальная ростомерная мебель с наклонной поверхностью – парты и конторки. Часть урока ученик сидит за партой, а другую часть стоит за конторкой. Тем самым сохраняется и укрепляется его телесная вертикаль, позвоночник, осязание – основа энергетики человеческого организма.

Во-вторых, в процессе урока для разминок и упражнений на мышечнотелесную и зрительную координацию. Занимают все эти упражнения не более 3-4 минут урока. В-третьих, с целью расширения зрительных горизонтов, развития творческого воображения. В-четвёртых, уроки проводятся в режиме движения наглядного учебного материала. В-пятых, в процессе овладения детьми письмом применяются специальные художественно-образные каллиграфические прописи. В-шестых, обязательным и важнейшим учебно-воспитательным предметом является детское хоровое пение.

Наконец, в-седьмых, во многих школах по предложению Базарного введено раздельно-параллельное образование мальчиков и девочек.

Применяемые в школе медицинские методы должны отвечать следующим требованиям:

1. быть неинвазивными;
2. по возможности не нарушать непрерывность учебно-воспитательного процесса;
3. сочетать групповые и индивидуальные формы работы;
4. не иметь серьёзных противопоказаний для применения в массовой практике;
5. дополнять друг друга;
6. в совокупности сложиться в единую, достаточно универсальную технологию, обеспечивающую повышение адаптивного потенциала ребёнка и, как следствие, ощутимое снижение заболеваемости детей в школе.

Внедряя новые и старые методики, технологии, системы, направления, прежде всего надо задуматься о противопоказаниях – их не может не быть.

Для школ, не имеющих необходимых специалистов, можно предложить более простую форму проведения педагогических консилиумов, базирующуюся на более доступных педагогам методах: наблюдениях, беседах с родителями, изучение документации. По сути дела, это целая программа изучения ребёнка, результаты реализации которой положены в основу консилиумов.

Мы полагаем, что только специально созданные педагогические условия будут способствовать формированию здорового образа жизни.

# ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ПО ФОРМИРОВАНИЮЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

2.1. Основные подходы к определению понятия «педагогические условия»

На продуктивность дидактического процесса одновременно и совокупно влияют все ус­ловия. Это влияние имеет комплексный характер. Систему главных влияющих на обучение причин очертили еще древние философы. С тех пор исследователи лишь немного усовершенст­вовали ее, дополнив новыми факторами, обогатили современной научной терминологией. При­чины, известные в прошлом, остаются неизменными и по сей день. Работы выдающихся дидактов дают исчерпывающую информацию о факторах на качественном уровне: трудно что-либо прибавить к разъяснениям И. Гербарта, А. Дистервега, Н.Д. Ушинского, Д. Дьюи, когда они во всех подробностях и деталях описывают течение и результаты обучения в различных в различ­ных условиях и под воздействием различных причин. Но трудно назвать точное число причин, действующих в обучении.

В результате длительных исследований И.П.Подласым выделено четыре генеральных фактора, определяющих в комплексе формирование продуктов дидактического процесса: 1) учебный материал (УМ), 2) организационно-педагогическое влияние (ОПВ), 3) обучаемость уча­щихся (ОУ), 4) время.

Генеральный фактор: «Учебный материал» содержит в себе общие причины информа­ционного происхождения. К нему относятся такие общие факторы как: содержание, количество учебного материала, его качество, форма изложения.

Генеральный фактор: «организационно-педагогической влияние». К общим факторам обучения относятся: методы преподавания и учения, организационные формы, учебные ситуа­ции, работоспособность педагога и воспитанника, контроль и проверка результатов работы, практическое применение приобретенных знаний, умений, навыков, применение средств обуче­ния, оборудование учебного процесса, в том числе и санитарно-гигиенические, этические, пси­хофизиологические факторы.

Генеральный фактор: «обучаемость учащихся».

Общие факторы, характеризующие обучаемость на уроке: уровень общей подготовки (эрудиции) обучаемых; способности к овладению определенным учебным материалам, усвое­нию знаний, умений, навыков, общие способности к учебно-познавательной деятельности, об­щие характеристики психических процессов, мотивация обучения.

Генеральный фактор: «время».

К затратам времени относятся: затраты на уроке/занятии (время восприятия и первично­го усвоения знаний, закрепление, периодичность контролирования, повторения и закрепления изученного и т.д.), а также затраты времени, связанные с самообучением.

Итак, продуктивность дидактического процесса определяется комплексным влиянием четырех генеральных факторов. Длительные эксперименты, выполненные с применением ком­плексной методики, показали, что факторы имеют различную весомость влияния, то есть их вклад в формирование конечного продукта оказывается неодинаковым.

Наибольшее влияние ОПВ легко объясняется хотя бы тем, что данный фактор содержит в себе наибольшее количество продуктогенных причин. Поэтому в практике организации ди­дактического процесса необходимо прежде всего заботиться о создании надлежащих условий обучения, обеспечении образовательного процесса необходимыми средствами, применении эф­фективных технологий, методов обучения, использовании прогрессивных организационных форм. Характеризуя обеспеченность образовательных процессов Г.И. Сериков считает, что она включает в себя условия и факторы, способствующие социальной защищенности всех участни­ков образования. К ним относятся, прежде всего средства, которые необходимы им для реали­зации своей деятельности в полной мере соответствующей по качеству уровню их профессио­нально-педагогической квалификации и (или) образованности. Так, педагогические работники, намереваясь совершить какие-то целенаправленные действия (например, чтобы побудить уча­щихся к мобилизации своих внутренних потенциалов), обязаны тщательно подготовиться к этому. Сама подготовка действию, вообще говоря, разнообразна. Для этого педагогическим работникам, естественно необходимо воспользоваться не только своей самостоятельностью – внутренними данными (уровнем образованности, профессионально-педагогической квалифика­цией, личностью, другими способностями). Весьма значимую поддержку они могут получить, если разработаны специальные средства, позволяющие им реализовывать свои задумки. Здесь речь далеко не всегда идет о помощи педагогическим работникам только в аспекте «технической осуществимости» каких-то их проектов. Хотя и техническая осуществимость во многом зависит от состояния обеспечения образовательных процессов.

В обеспечении деятельности педагогических работников в образовательных процессах имеет смысл выделить две группы средств. Одну из них составляют такие средства, пользуясь которыми, педагогические работники совершают свою деятельность, относящуюся к функцио­нированию образовательных процессов. Во вторую группу входят такие средства, применение которых направлено на мотивированные инновации, способствующие развитию собственной образованности, и, следовательно, повышению уровня профессионально-педагогической ква­лификации. Разграничение средств обеспечения образовательных процессов, которыми пользу­ются так или иначе педагогические работники, на две группы, вообще говоря условно.

Средства обеспеченности условий для проявления участниками образования всех разви­тых в себе внутренних потенциалов, являются одной из главных предпосылок направленности на прогрессивную реализацию образовательного процесса.

Характеризуемые средства, выполняя функцию обеспечения деятельности участников образования, направлены на подготовку к реализации соответствующих образовательных про­цессов. Одни из участников (например, педагогические работники) проектируют средства реа­лизации образовательных процессов или работают над собой (в плане профессионально-педагогического совершенствования). Другие же (учащиеся) задания либо дополнительным об­разованием в порядке самообразования. Всем им для реализации соответствующей деятельно­сти нужны специальные средства. Наличие каких-то из них, отсутствие других, разработка субъектами образовательных процессов третьих, так или иначе характеризуют обеспечение со­ответствующего образовательного процесса.

В специальные группы представляется целесообразным выделить те средства, в которых отражается предмет реализации образовательных взаимоотношений между педагогическими работниками и учащимися. Речь фактически идет о средствах, в которых содержание образова­ния организовано в формах, отражающих основной замысел методики реализации тех или иных, образовательных процессов.

Фактически одной из функций педагогических работников при подготовке образова­тельному процессу является организация содержания образования в форме, соответствующей' целям, задачам, стратегии и тактики развертывания образовательного процесса. Опираясь на федеральный и региональный компонент образовательного стандарта, педагогические работники реализуют средства взаимодействия с учащимися на основе средств, имеющихся в наличии, то есть составляющих материальную и техническую обеспеченность соответствующего образовательного учреждения. Очевидно, что при разработке педагогическими работниками таких, средств целесообразно учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося, а также ти­пологические особенности групп, образующих коллектив учащихся (класс, студенческую группу). Тогда в результате зарождаются и развертываются специфические средства реализациивзаимодействия между участниками каждого конкретного образовательного процесса. Функциональное назначение таких средств состоит в том, чтобы развертываемое на их основе взаимодействие между педагогическими работниками и учащимися направлялась на присвоение учащимися элементов образованности, при обеспеченности условий, предохраняющих их от перегрузок. Поэтому от тех свойств, которые отражены в соответствующих методиках реализации образовательных процессов, зависит качество присваиваемой учащимися образованности, а также мера их утомляемости в результате реализации своей учебной деятельности.

Средства обеспечения реализации образовательных процессов разнообразны. К ним относятся и дидактические материалы, и научно-методическая литература, и учебно-бытовые условия, в которых совершаются образовательные процессы и др. Каждый из видов средств обеспеченности реализации образовательных процессов так или иначе влияет на характер их совер­шения. Однако иерархически ведущими все же следует, на наш взгляд, признать средства так называемой методической обеспеченности. Это следует фактически из самой глубинной сущно­сти реализации образовательного процесса. Остановимся чуть подробнее на характере методи­ческой обеспеченности. В ее составе можно вычленить специальные практические разработки для реализации конкретных программ совершенствования образования. Речь идет об организа­ции и распределении во времени содержания конкретных путей (способов, методов) обучения. Поэтому в методическую обеспеченность входят частные методики, методики проведения от­дельных занятий с разными контингентами учащихся, методики составления учебных планов и программ.

Судить о достаточной методической обеспеченности образовательных процессов можно по следующим внешним проявлением:

* наличие материальных носителей материальной, научной, методической, правовой обеспеченности (материально-технической базы образовательных учреждений, специального оборудования, научной литературы, методических разработок, документов об образовании;
* возможность использовать необходимые для разных образовательных целей средств;
* существование информации о правах и обязанностях участников образования; норма­тивных рамок для образования разных категорий учащихся;
* возможность участников образования аплодировать к данным науки с образователь­ными целями;
* практическая возможность реализации образовательных процессов в рамках известных способов, путей, алгоритмов.

Несколько иначе выглядят средства методической обеспеченности самообразовательных процессов. Самообразование реализуется посредством применения человеком различных ис­точников, в которых содержатся полезные для него сведения. К ним можно отнести:

• литературный источник, в котором отражен определенный аспект задачи самооб­разования;

• рекомендованная квалификационными специалистами система упражнений, ме­роприятий, осуществление которых направлено на решение поставленных задач самообра­зования;

• продуманная система самостоятельной работы по углубленному изучению учеб­ных дисциплин;

• содержание специально подобранных источников учебной информации, работа с которыми способствует достижению поставленных целей путем самостоятельной работы учащихся;

• различные целевые программы, осуществляемые средствами массовой информа­ции для самообразования.

Реализация деятельности каждого участника образования существенно зависима от ком­фортности условий, в которых она происходит. Она зависит от многих обстоятельств. Выделим главные из них: настроение участников (желание, стремление работать), средства социальной защищенности (правовые, экономические), психологическая обстановка (микроклимат), средст­ва стимулирования (материальные, моральные), зависящие от состояния материально-технических и квалификационно-духовных потенциалов: педагогических кадров.

Многое здесь зависит от профессионально-педагогической нравственности (личной культуры) педагогов, также от меры сформированности сознательности учащихся, от состояния их потребностно-мотивационной сферы. Поэтому на вовлеченность, прежде всего учащихся, в образование превализующее влияние оказывают нравственная позиция и педагогическое мас­терство тех педагогов, которые непосредственно взаимодействуют с ними в образовательном процессе.

Начиная с определенного возраста, каждый человек вступает в образование. Тем самым среда его обитания пополняется специфическими условиями образования. Если условия семьи, социума и природной среды существуют и эволюционируют как бы естественным образом, то условия образования создаются специально для развития отдельных сторон человеческой само­сти. Они направлены на то, чтобы способствовать развитию образованности (общей или про­фессиональной) участников образования.

Каждый работник образования вносит «свою лепту» в созидание образовательного про­странства. Действительно, находясь в ограничительных условиях осуществления профессио­нально-педагогической деятельности (нормативно-правовых, перспективно-направляющих, деятельностно-стимулирующих и коммуникативно-информационных), работники образования, в свою очередь создают условия для учения и самообразования учащихся. При этом они опира­ются не только на установленные ограничения, но и на собственное видение своих полномочий.

Таким образом, какие-то из условий, имеющих место в образовательном пространстве, так или иначе влияют на развитие субъектной самости работников образования. В свою оче­редь, от так или иначе развитости субъектной самости работников образования, зависит осуще­ствимость тех или иных условий учения и самообразования. Следовательно, правомерно зая­вить о существовании опосредованной зависимости в развитии и субъективной самости участ­ников образования от тех или иных условий, целенаправленно создаваемых кем-то в образова­тельном пространстве.

Во-первых, участниками образования намеренно, целенаправленно привносятся в обра­зовательное пространство какие-то результаты субъектной деятельности и взаимодействия с партнерами. Речь идет о таких результатах, которые направлены на то, чтобы ими могли вос­пользоваться другие участники образования.

Во-вторых, сталкиваясь с ограничительными условиями образовательного пространства, участники образования так или иначе выражают свое отношение к созданным там кем-то усло­виям. Это, безусловно, сказывается как-то на них, побуждает к самомобилизации внутренних резервов, развившейся самости.

В-третьих, условия, создаваемые в образовательном пространстве, зависимы, порой в существенной мере, от условий семьи, социума и природной сферы. Это вызвано тем, что в об­разовании участвуют люди, которые живут в семьях, в обществе, испытывают влияние природ­ных факторов. Вступая в образование, они привносят в него какие-то внутренние результаты влияния условий семьи, социума и природной среды.

• В.Я.Шевченко рассматривает педагогические условия как некие педагогические нормы. Педагогическая норма - это основное положение деятельности по достижению цели.

В детстве ребенок проходит три ступени образования: образование периода детства, об­щее образование и среднее образование. Каждой ступени соответствуют цели, закономерности развития ребенка и педагогические нормы.

Образованию периода детства соответствуют следующие нормы: личность педагога, его нравственные качества, т.е. он представитель общества в приобщении ребенка к обществу и от­ражает собой суть человеческого существования; проектирование процесса образования, в основе которого лежит игра (как особая возрастная деятельность, особый дидактический механизм).

2.2. Психолого-физиологические особенности детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст (с 6-7 до 9-10 лет) определяется важным внешним обстоятельством в жизни ребёнка – поступлением в школу.

Поступивший в школу ребёнок занимает автоматически совершенно новое место в системе отношений людей: у него появляются постоянные обязанности, связанные с учебной деятельностью. Близкие взрослые, учитель, даже посторонние люди общаются с ребенком не только как с уникальным человеком, но и как с человеком, взявшим на себя обязательство учиться, как все дети в его возрасте. К концу дошкольного возраста ребёнок представляет собой в известном смысле личность. Он отдаёт себе отчёт в том, какое место занимает среди людей и какое место ему предстоит занять в ближайшем будущем. Одним словом, он открывает для себя новое место в социальном пространстве человеческих отношений. К этому периоду он уже многого достиг в межличностных отношениях: он ориентируется в семейно-родственных отношениях и умеет занять желаемое и соответствующее своему социальному статусу место среди родных и близких. Он умеет строить отношения со взрослыми и сверстниками: имеет навыки самообладания, умеет подчинять себя обстоятельствам, быть непреклонным в своих желаниях. Он уже понимает, что оценка его поступков и мотивов определяется не столько его собственным отношением к самому себе, но прежде всего тем, как его поступки выглядят в глазах окружающих людей. У него уже достаточно развиты рефлексивные способности.

У ребёнка к моменту поступления в школу складываются психологические свойства, присущие собственно школьнику. Окончательно эти свойства могут сложиться только в ходе школьного обучения под влиянием присущих ему условий жизни и деятельности.

Младший школьный возраст обещает ребёнку новые достижения в новой сфере человеческой деятельности – учении. Ребёнок в начальной школе усваивает специальные психофизические и психические действия, которые должны обслуживать письмо, арифметические действия, чтение, физкультуру, рисование, ручной труд и другие виды учебной деятельности. В период дошкольного детства в перипетиях отношений со взрослыми и со сверстниками ребёнок обучается рефлексии на других людей. В школе в новых условиях жизни эти приобретённые рефлексивные способности оказывают ребёнку хорошую услугу при решении проблемных ситуаций в отношениях с учителем и одноклассниками. В то же время учебная деятельность требует от ребёнка особой рефлексии, связанной с умственными операциями: анализом учебных задач, контролем и организацией исполнительных действий, а также контролем за вниманием, мнемоническими действиями, мысленным планированием и решением задач. У каждого ребёнка, поступившего в школу, повышается психическая напряжённость. Это отражается не только на физическом здоровье, но и на поведении ребёнка. В школе происходит стандартизация условий жизни ребёнка, в результате выявляется множество отклонений от предначертанного пути развития: гипервозбудимость, гипердинамия, выраженная заторможенность.

Общая сензитивность к воздействию окружающих условий жизни, свойственная детству, содействует развитию адаптационных форм поведения, рефлексии и психических функций.

Учебная деятельность требует от ребёнка новых достижений в развитии речи, внимании, памяти, воображения и мышления; создаёт новые условия для личностного развития ребёнка.

Особенности общения.

Школа предъявляет к ребёнку новые требования в отношении речевого развития: при ответе на уроке речь должна быть грамотной, краткой, чёткой по мысли, выразительной; при общении речевые построения должны соответствовать сложившимся в культуре ожиданиям. Речевая культура общения состоит не только в том, что ребёнок правильно произносит и правильно подбирает слова вежливости. Ребёнок, обладающий только этими возможностями, может вызвать у сверстников чувство снисходительного превосходства над ним, так как его речь не окрашена наличием у него волевого потенциала, выражаемого в экспрессии проявляемой уверенности в себе и чувства собственного достоинства. Именно усваиваемые и используемые ребёнком средства эффективного общения в первую очередь определяют отношение к нему окружающих людей. Общение становится особой школой социальных отношений. Ребёнок пока бессознательно открывает для себя существование разных стилей общения. Также бессознательно он пробует эти стили, исходя из своих собственных волевых возможностей и определённой социальной смелости. Во многих случаях ребёнок сталкивается с проблемой разрешения ситуации фрустрированного общения.

Реально в человеческих отношениях можно различать следующие типы поведения в ситуации фрустрации:

1. активно включаемый; адекватно лояльный, стремящийся к преодолению фрустрации тип поведения – адаптивная (высокая позитивная) форма социального нормативного реагирования.

Ребёнок ищет речевые и эмоциональные формы, содействующие установлению положительных отношений. Если того требует ситуация, и ребёнок действительно был не прав, он извиняется, бесстрашно, но с уважением смотрит в глаза оппоненту и выражает готовность сотрудничать и продвигаться в развитии отношений. Такого рода поведение младшего школьника обычно не может быть действительно отработанной и принятой изнутри формой общения.

1. активно включаемый, неадекватно лояльный, фиксированный на фрустрации тип поведения – адаптивная форма социального нормативного реагирования.

Ребёнок как бы сдаёт свои позиции без сопротивления, спешит извиниться или просто подчиниться противной стороне.

1. активно включаемый, адекватно нелояльный, агрессивный, фиксированный на фрустрации тип поведения – негативная нормативная форма социального реагирования.

Ребёнок совершает эмоциональный речевой или действенный выпад в ответ на агрессию со стороны другого.

1. активно включаемый, адекватно нелояльный, игнорирующий, фиксированный на фрустрации тип поведения – негативная нормативная форма социального реагирования.

Ребёнок демонстрирует полное пренебрежение направленной на него агрессии. Такая позиция позволяет сохранить чувство собственного достоинства, чувство личности.

1. пассивный, невключаемый тип поведения – неразвитая, неадаптивная форма социального реагирования.

Ребёнок избегает общения, замыкается в себе. Такая позиция размазывает чувство собственного достоинства ребёнка, лишает его уверенности в себе.

В младшем школьном возрасте ребёнку придётся пройти все перипетии отношений, прежде всего со сверстниками.

Общение с учителем.

Ребёнок младшего школьного возраста находится в большой эмоциональной зависимости от учителя. При всём единообразии внешней стороны работы учителя в классе можно выделить ряд типичных стилей его воздействия на учеников.

Императивный (авторитарный) стиль требует безусловного, неукоснительного подчинения, поэтому его называют жёстким стилем.

Демократический стиль обеспечивает ребёнку активную позицию; этот стиль ставит учителя и учеников в позицию дружественного взаимопонимания.

Либерально-попустительский (антиавторитарный) стиль снисходительно слаб, допускает вредное для ребёнка попустительство. Это стиль непрофессионала.

Наиболее часто учителя пользуются императивным или демократическим стилем.

Социальная активность младшего школьника в школе проявляется в поведении, направленном на поддержание и выполнение правил, обязательных для школьника, в стремлении помочь выполнять эти правила своему сверстнику. Социальная активность ребёнка развивается вместе с его психической активностью, когда под руководством взрослого раскрывается самосознание ребёнка.

Умственное развитие.

Сенсорное развитие.

Ребёнок, пришедший в школу, не только различает цвета, формы, величину предметов и их положение в пространстве, но может правильно назвать предлагаемые цвета и формы предметов, правильно соотнести предметы по величине. Он может также изобразить простейшие формы и раскрасить их в заданный цвет.

Развитие мышления.

Образное мышление – основной вид мышления в младшем школьном возрасте. Мышление ребёнка в начале обучения в школе отличается эгоцентризмом, особой умственной позицией, обусловленной отсутствием знаний, необходимых для правильного решения определённых проблемных ситуаций.

Развитие внимания, памяти, воображения.

Учебная деятельность требует развития высших психических функций – произвольности внимания, памяти, воображения. Внимание, память, воображение младшего школьника уже приобретают самостоятельность – ребёнок научается владеть специальными действиями, которые дают возможность сосредоточиться на учебной деятельности, сохранить в памяти увиденное или услышанное, представить себе нечто, выходящее за рамки воспринятого раньше.

Личность ребёнка младшего школьного возраста.

В возрасте семи-одиннадцати лет ребёнок начинает понимать, что он представляет собой некую индивидуальность, которая, безусловно, подвергается социальным воздействиям. Он знает, что он обязан учиться и в процессе учения изменять себя, присваивая коллективные знаки, коллективные понятия, знания и идеи, которые существуют в обществе. Самосознание ребёнка интенсивно развивается, а его структура укрепляется, наполняясь новыми ценностными ориентациями.

Внешний образ.

Выразительные особенности лица и телесная экспрессия имеют большое значение для самосознания ребёнка к концу детства. В этот период интенсивно развиваются мимика и пантомимика.

Половая идентификация.

Младший школьник уже знает о своей принадлежности к тому или иному полу. Он уже понимает, что это необратимо, и стремится утвердить себя как мальчик или девочка.

Развитие чувств.

Новые грани чувств ребёнка младшего школьного возраста развиваются прежде всего внутри учебной деятельности и по поводу учебной деятельности.

Учебная деятельность.

С приходом ребёнка в школу изменяется социальная ситуация, но внутренне, психологически ребёнок остаётся ещё в дошкольном детстве. Основными видами деятельности для ребёнка продолжают оставаться игра, рисование, конструирование. Учебной деятельности ещё предстоит развиться.

Влияние ученья на умственное развитие.

Учебная деятельность должна вводить детей в сферу теоретических знаний и обеспечивать развитие у них основ теоретического сознания и мышления. Она включает учебно-познавательные мотивы, учебные задачи, учебные действия и операции.

Влияние ученья на развитие личности.

На умственное развитие ребёнка оказывает принципиальное влияние деятельность учителя. Ребёнок в младшем школьном возрасте шаг за шагом овладевает умением полно и адекватно воспринимать речь взрослых, читать, слушать радио. Без особых усилий он научается входить в речевые ситуации и ориентироваться в её контексте: улавливать, о чём идёт речь. Он начинает сам с интересом расширять свой лексический запас, активизировать употребление слов и словосочетаний. Всё это – желательные и возможные достижения в речевом и умственном развитии ребёнка в младшем школьном возрасте

Чтобы сформулировать у ребёнка потребность в здоровом образе жизни необходимо провести анализ министерства общего и профессионального образования Свердловской области института развития регионального образования в данном образовательном учреждении у педагогов и воспитуемых.

# ГЛАВА III. АНАЛИЗ УСЛОВИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЛЯ ПРИОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Цель – проанализировать условия, созданные образовательным учреждением по приобщению детей младшего школьного возраста к здоровому образу жизни.

Место проведения исследования: образовательное учреждение №4.

Участники исследования: 27 учащихся 3 «Б» класса, четыре педагога.

Для того, чтобы выделить качества созданных условий для приобщения детей младшего школьного возраста к здоровому образу жизни и отношения к своему здоровью, было проведено анкетирование со всеми субъектами всего образовательного процесса.

Вывод: анкетирование показало, что дети младшего школьного возраста обращают внимание на своё здоровье, а педагоги следят за протекающим процессом здорового образа жизни в совей школе.

На вопрос, проводится ли в школе работа, направленная на сохранение и укрепление здоровья, все ученики класса и учителя ответили «да».

На вопрос, кто обычно является инициатором проведения работы по сохранению и укреплению здоровья, ученики ответили, что:

администрация школы – 70%;

педагоги – 10%;

медицинский работник – 13%;

затрудняюсь ответить – 7%.

На этот вопрос ответили учителя:

педагоги – 75%;

администрация школы – 25%.

На вопрос, в какой форме в школе проводится работа по сохранению и укреплению здоровья, ученики ответили, что это:

спортивная секция – 70%;

индивидуальная беседа – 7%;

спортивное мероприятие – 16%;

затрудняюсь ответить – 7%.

Учителя ответили, что это:

спортивное мероприятие – 75%;

индивидуальная беседа – 25%.

На вопрос: «Вид мероприятий, направленный на сохранение и укрепление здоровья?» - ученики ответили, что это:

предупреждение об опасности вредных привычек – 46%;

сохранение и укрепление своего здоровья – 17%;

культура питания – 17%;

затрудняюсь ответить – 20%.

Педагоги ответили, что это:

предупреждение об опасности вредных привычек – 50%;

сохранение и укрепление здоровья детей – 50%.

На вопрос «заботитесь ли в классе о своём здоровье», все ученики ответили, что да, в свою очередь, на вопрос «заботитесь ли в классе о здоровье детей», учителя также дали положительный ответ.

На следующий вопрос: «Если заботитесь о своём здоровье, то каким образом?» - все ученики в основном ответили, что посещают спортивные секции, а учителя, в свою очередь, ответили, что проводят различные беседы о здоровье, проводят различные мероприятия.

На вопрос: «Какие вредные привычки характерны для большинства учащихся в вашей школе?» - ученики ответили, что это:

курение – 60%;

спиртные напитки – 20%;

употребление нецензурной лексики – 20%.

Учителя:

50% - курение;

25% - спиртные напитки;

25% - нецензурная лексика.

На следующий вопрос, «сотрудничаете ли с врачом вашей школы по сохранению и укреплению здоровья», ученики и педагоги ответили, что да.

На вопрос, по каким направлениям осуществляется сотрудничество, ученики ответили, что это различные беседы с врачом, обращаются по причине какой-либо болезни. Учителя ответили, что проводят совместные беседы и уроки по сохранению и укреплению здоровья детей.

На следующий вопрос, заботятся ли родители о вашем здоровье, ученики все единогласно ответили: «Да».

Но для того, чтобы привычка в здоровом образе жизни была нормой и потребностью, в дальнейшем мы предлагаем разработать систему занятий по совершенствованию привычки к здоровому образу жизни.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение хотелось бы вспомнить известную истину о том, что предупреждать всегда легче, чем исправить. В задачу школы и семьи входит обеспечение условий для дальнейшего полноценного здорового развития детей, особенно в младшем школьном возрасте. Ведь младший школьный возраст – период интенсивного накопления нового опыта, приобретения новой информации, когда формируется человеческая личность и закладываются прочные основы физического здоровья.

В курсовой работе на тему «Педагогическое условие приобщения детей младшего школьного возраста к здоровому образу жизни» мы убедились в необходимости приобщения детей младшего школьного возраста к здоровому образу жизни. И в рамках курсовой работы реализовали задачи: 1. определили основные подходы к приобщению детей младшего школьного возраста к здоровому образу жизни; 2. выявили особенности организации деятельности педагога по приобщению детей младшего школьного возраста к здоровому образу жизни; 3. проанализировали условия образовательного учреждения по приобщению детей младшего школьного возраста к здоровому образу жизни.

В практической части курсовой работы анкетирование показало, что дети младшего школьного возраста следят за своим здоровьем, а педагог в свою очередь за здоровьем учеников, но не смотря на это необходимо уделять должное внимание этой теме, так как привычка к здоровому образу жизни закладывается именно в этом возрасте, поэтому в дальнейшем мы разработаем систему занятий по формированию здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста с учётом проведённых исследований.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анциферова Л.И. Психология формирования и развития личности детей младшего школьного возраста. – 1961
2. Величковский Б.Т. Здоровье человека и окружающая среда. – 1997
3. Зайцев Г.И. Педагогика здоровья. – 1994
4. Ковинько Л.В. Воспитание младшего школьника. – 1998
5. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребёнка младшего школьного возраста. – 1997
6. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – 2001
7. Мухина В.С. Возрастная психология
8. Обухова Л.А. Тридцать уроков здоровья для детей младшего школьного возраста. – 1996
9. Попов С.В. Валеология в школе и дома. – 1998
10. Решетников Н.В. Физическая культура. – 1998
11. Ротенберг Р. Чтобы вырасти здоровым. – Детская энциклопедия здоровья, 1991
12. Рубинштейн С.Я. О воспитании привычек у детей младшего школьного возраста. – 1996
13. Семёнова Ч. Учусь быть здоровым, или как стать неболейкой. – 1992
14. Сердюковская Г.Н. Гигиена детей и подростков. – 1986
15. Соковня-Семёнова Ч.Ч. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. – 1997

# ПРИЛОЖЕНИЕ