

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра начального естественно-математического образования

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА  
УРОКАХ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 414 группы  
направления 44.03.01 Педагогическое образование  
профиля «Начальное образование»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

ГАГАУЗ ДАРЬИ МИХАЙЛОВНЫ

Научный руководитель  
канд. биол. наук, доцент

\_\_\_\_\_

О.А.Исаева

Зав. кафедрой  
доцент, доктор биол. наук

\_\_\_\_\_

Е.Е.Морозова

Саратов 2019

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

В настоящее время сбережение здоровья детей – одна из острых проблем современной жизни. Она многогранна и требует усилий со стороны многих специалистов, в том числе и учителей начальных классов через внедрение системы знаний о человеке, о его здоровье, способах его формирования и сохранения.

Так как в школе происходит увеличения физических и психических нагрузок на ребенка. Именно поэтому проблемы сохранения здоровья очень значимы сегодня. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни.

В этих целях в настоящее время активно ведется поиск методов оздоровления детей в условиях школы. По мнению таких исследователей, как: Н.К. Смирнов, В.Д. Сонькин, Ю.В. Наumenко и др., для сохранения и укрепления здоровья учащихся должны использоваться эффективные и несложные в осуществлении методы, обеспечивающие максимально полный охват, и в то же время не нарушающие воспитательно-образовательный процесс (ВОП) в школе.

Многие годы дети младшего школьного возраста проводят в стенах образовательных учреждений, и вполне очевидно, что ценностное отношение к здоровью не может формироваться без участия педагога, организующего процесс обучения. Именно поэтому необходимо обратить особое внимание на особенности применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы, в том числе и на уроках окружающего мира, а, следовательно, создавать все необходимые условия, способствующие успешной их реализации. Это как раз и подтверждает актуальность рассматриваемой проблемы.

Объектом исследования является образовательный процесс в начальной школе.

Предметом исследования является процесс использования

здоровьесберегающих технологий на уроках окружающего мира в начальной школе.

Цель исследования: изучить особенности применения здоровьесберегающих технологий на уроках окружающего мира и опытно-экспериментальным путем проверить их эффективность.

Гипотеза исследования. Если в образовательном процессе начальной школы будут использоваться здоровьесберегающие технологии, то это будет способствовать эффективности проведения урока, уменьшению утомляемости младших школьников, повышению активности детей на уроке, лучшему усвоению ими знаний и сохранению здоровья.

Для достижения цели исследования были определены следующие задачи:

- раскрыть сущность понятий «здоровье», «здоровьесберегающие технологии»;
- дать психолого-педагогическую характеристику детей младшего школьного возраста;
- рассмотреть виды и содержание здоровьесберегающих технологий, применяемых в начальных классах;
- осуществить опытно-экспериментальную работу по использованию здоровьесберегающих технологий на уроках окружающего мира в начальной школе.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы использовался комплекс методов психолого-педагогического исследования: теоретический анализ психолого-педагогической литературы, анкетирование (младших школьников и родителей), наблюдение, беседа с учителями начальных классов, диагностическая беседа, статистическая обработка данных.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обосновывается актуальность темы исследования, раскрывается степень ее разработанности, определяются цель, задачи, объект и предмет, методологическая основа и теоретические источники.

В разделе 1 представлены теоретические основы проблемы использования здоровьесберегающих технологий в начальной школе. Подробно рассмотрены понятия "здоровье", "здоровьесберегающие технологии", отмечена психолого-педагогическая характеристика детей младшего школьного возраста, виды и содержание здоровьесберегающих технологий, применяемых в начальной школе.

Рассматривая вопрос об использовании здоровьесберегающих технологий определим сущность понятий «здоровье» и «здоровьесберегающие технология».

В работе уделяется внимание нескольким определениям понятия «здоровье», рассмотрим некоторые из них:

«Здоровье – это полное удовлетворение всех потребностей человека и организма, как физических, так и социально-психологических» [Ожегов 2013].

«Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие» [Ушаков 2010].

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней».

Выделяются такие виды здоровья, как соматическое, физическое, психическое, социальное, нравственное и духовное здоровье.

В характеристике понятия «здоровье» используется как индивидуальная, так и общественная характеристика. По мнению Ю.В. Наumenko [2010], термин «здоровье» как целостная характеристика состояние человека должен и не только включать в себе совокупность характеристик и признаков индивидуального психологического здоровья индивида, но и интегрировать

социально культурные характеристики, делающие его жизненно необходимой частью приспособления организма, каким является общество.

Понятие «здоровье» тесно взаимосвязано с такими понятиями как «здоровый образ жизни» и «здоровьесберегающие технологии».

«Здоровый образ жизни» включает в себя несколько позиций: благоприятное социальное окружение; духовно-нравственное благополучие; оптимальный двигательный режим (культура движений); закаливание организма; рациональное питание; личная гигиена; отказ от вредных пристрастий; положительные эмоции [Трещева 2010].

Культура здорового образа жизни личности – это прежде всего часть общей культуры человека. Она отражает его системное и динамическое состояние, благодаря которому, сохраняется здоровье. Поэтому здоровьесбережение – одним из основных средств реализации здоровьесберегающих технологий.

Понятие «здоровьесберегающая технология» с одной стороны – это качественная характеристика образовательной технологии, при реализации которой решается задача сохранения здоровья учащихся. С другой стороны, «здоровьесберегающие образовательные технологии» представляют собой совокупность принципов, методов и приёмов работы педагога, дополняющие традиционные технологии направленные на здоровьесбережение.

В итоге под «здоровьесберегающей образовательной технологией» понимается создание максимально возможных условий для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и других).

Одной из главных задач образовательного процесса, является сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Это как раз и подтверждается актуальность использования на уроках здоровьесберегающих технологий, на основе которых успешно

осуществляется подготовка школьников к здоровому образу жизни, являющаяся приоритетным направлением в деятельности учителя.

По мнению ряда авторов, к здоровьесберегающим технологиям относятся программы, психолого-педагогические технологии, методы, направленные на воспитание у учащихся культуры здоровья, таких качеств личности, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья, формированию представлений о здоровом образе жизни, как ценности, человеческой жизни.

При использовании здоровьесберегающих технологий, учитель должен учитывать психолого-педагогические особенности младшего школьного возраста, так как он является наиболее ответственным этапом школьного детства, имеет свои особенности развития, которые необходимо изучать. Так же, характерна повышенная утомляемость, беспокойство, большая потребность в движении, недостаточное развитие произвольной сферы, неустойчивость внимания и частое его переключение и т.д. Знание и соблюдение психолого-педагогических особенностей детей данного возраста позволят лучше учитывать их реальные возможности в процессе работы с ними. Именно поэтому одной из главных задач учителя на этом возрастном этапе ребенка является создание оптимальных условий для раскрытия и реализации его возможностей с учетом индивидуальных особенностей и уровня развития каждого ребенка.

В здоровьесберегающие технологии входят:

- условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;

- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

К здоровьесберегающим технологиям относятся следующие элементы: соблюдение температурного режима, создание условий для психологического комфорта, соблюдение правил по технике безопасности для учащихся.

К здоровьеразвивающим технологиям можно отнести такие элементы:

- развитие двигательных навыков;
- формирование навыков правильной осанки;
- развитие пространственной ориентации;
- обеспечение эмоциональной комфортности;
- формирование навыков партнерства и сотрудничества;
- развитие внимания;
- формирование творческих способностей.

На сегодняшний день создано большое количество здоровьесберегающих технологий. Это и медико-профилактические, и физкультурно-оздоровительные технологии, технологии, направленные на обеспечение социально-психологического благополучия учащихся и воспитанников, и просвещение детей и родителей в области оздоровления и многое другое. Рассмотрим их подробнее.

К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии СанПиНов, проведение прививок учащихся, оказание консультативной и неотложной помощи, прослеживание за динамикой здоровья учащихся.

Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового тренированного человека от физически немощного. Все это реализуется на уроках физической культуры и в работе спортивной секции.

Экологические здоровьесберегающие технологии характеризуются созданием природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. Для этого в школе можно использовать обустройство пришкольной территории, зеленые растения в классах, живой уголок и участие в природоохранных мероприятиях.

Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности реализуются специалистами по охране труда, защите чрезвычайных ситуациях, гражданской обороны, пожарной инспекции и т.д.

Все они направлены на воспитание здоровых детей, как физически, так и психологически. На уроках начальных классов широко используются отдельные элементы здоровьесберегающих технологий. Так, несколько минут можно уделить музыкотерапии с целью создания положительного эмоционального фона, реабилитации, стимуляции двигательных функций; развития и коррекция двигательных процессов и сенсорных способностей; растормаживания речевой функции.

Изучив теоретические основы реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе в начальной школе, мы поставили цель организации опытно-экспериментальной работы – проверить эффективность применения здоровьесберегающих технологий на уроках окружающего мира в начальной школе.

Для реализации данной цели мы поставили перед собой следующие задачи:

- провести диагностику по определению уровня здоровья учащихся;
- определить степень сформированности культуры здорового образа жизни среди младших школьников и наметить мероприятия посредством приобщения их к дальнейшему здоровому образу жизни;
- осуществить работу по здоровьесбережению с учащимися на уроках окружающего мира в начальной школе в соответствии с этапами выполнения условий реализации здоровьесберегающих технологий.



На первом этапе целью исследования являлось выявление уровня знаний младших школьников о здоровом образе жизни детям была предложена анкета для выявления уровня знаний о ЗОЖ - Ю.В. Науменко.

Проанализировав результаты анкетирования, можно сказать, что понятия о «ЗОЖ» у учащихся отождествлено с понятием «здоровье», причем 40% учащихся считают, ЗОЖ – это «когда у тебя ничего не болит», т.е. не предусматривают никаких действий со своей стороны, направленных на укрепление и сохранение здоровья, это говорит о том, что они неправильно понимают, что входит в содержание понятия «ЗОЖ». То же самое можно сказать и о 30 % учащихся, которые считают, что ЗОЖ – «нужно быть здоровым и не болеть». Но 70 % учащихся имеют элементарные представления о ЗОЖ, они называют некоторые компоненты ЗОЖ – «нужно заниматься спортом, есть фрукты, овощи, закаляться».

К занятиям на уроках физкультуры учащиеся относятся положительно, 30% детей занимаются спортом «с полной отдачей».

Отношение к состоянию своего здоровья у учащихся следующее: 20% учащихся считают, что у них здоровье «отличное», 40 % учащихся считают свое здоровье «не очень хорошее» и лишь 40 % считают, что у них здоровье «удовлетворительное».

Таким образом, на основе результатов анализа представлений учащихся о «ЗОЖ» мы выявили 3 уровня: высокий уровень знаний о ЗОЖ обнаружен у 50% младших школьников, средний уровень – у 40% и низкий уровень – у 30% учащихся 2 «б» класса.

Таким образом, все полученные результаты указывают на необходимость воспитывать бережное отношение к своему здоровью, любовь к спорту, стремиться беречь своё здоровье и управлять им.

Особое место на уроках отводится физкультминуткам и динамическим паузам, которые применяются тогда, когда у детей снижается внимание и проявляются признаки утомления. Ребята выполняют физические упражнения, стоя у столов или выходя на свободное место (потягивания,

наклоны, движения рук вверх и вниз, полу-приседания, подпрыгивания, ходьба). Особенно интересно и эмоционально проходят физкультминутки с музыкальным сопровождением (кружение, наклоны, приседания и т.д.). На занятиях в зависимости от видов работы учебной деятельности применяются гимнастики для глаз и пальцев рук. Следует обратить особое внимание на формирование правильной осанки младших школьников на каждом занятии, поскольку искривления позвоночника и следующие за ним заболевания у детей существенным образом влияют на их способности к обучению, а также на дальнейшую их трудоспособность. Именно поэтому с первых уроков у детей начальных классов необходимо прививать привычку правильно сидеть за партой и контролировать свою осанку. В качестве одной из форм здоровьесберегающих технологий на уроках используются релаксация, необходимость в которой возникает тогда, когда школьники находятся в состоянии стресса, переутомлены, растеряны, перевозбуждены или близки к этому. Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов с использованием музыки.

После проведения формирующего этапа опытно-экспериментальной работы были проведены повторные диагностики. Например, анкета для выявления уровня знаний о ЗОЖ - Ю.В. Науменко.

Проанализировав результаты анкетирования, можно отметить, что 10 % учащихся, которые считают, что ЗОЖ – «нужно быть здоровым и не болеть». Но 90 % учащихся имеют элементарные представления о ЗОЖ, они называют некоторые компоненты ЗОЖ – «нужно заниматься спортом, есть фрукты, овощи, закаляться».

Отношение к состоянию своего здоровья у учащихся следующее: 80% учащихся считают, что у них здоровье «отличное», 10 % учащихся считают свое здоровье «не очень хорошее» и лишь 10 % считают, что у них здоровье «удовлетворительное».

К занятиям на уроках физкультуры учащиеся относятся положительно, 30% детей занимаются спортом «с полной отдачей».

Согласно данным результатам, большинство учащихся 2 «б» класса в целом придерживаются здорового образа жизни (это составляет 90 %), но не всегда последовательно и постоянно используют свои знания о ЗОЖ и не всегда выполняют требования по сохранению своего здоровья. Если 60 % учащихся делают каждый день утреннюю зарядку, то 25% выполняют её иногда. А оставшиеся 15 % младших школьников совсем не делают утреннюю зарядку, хотя есть желание соблюдать здоровый образ жизни.

Исходя из полученных результатов проведенного повторного анкетирования, можно отметить то, что большинство учащихся начальных классов реально придерживаются здорового образа жизни, а меньшинство учащихся имеют только наличие желания улучшить и усовершенствовать свое здоровье. Результаты анкетирования представлены на гистограмме, которая позволила точно показать уровни знаний младших школьников о здоровом образе жизни. Так, высокий уровень знаний о ЗОЖ обнаружен у 75 % младших школьников, средний уровень – у 45 % и низкий уровень – у 10 % учащихся 2 «б» класса.

Таким образом, на основе анализа полученных результатов мы увидели, что уровень знаний младших школьников о ЗОЖ значительно повысился по сравнению с результатами констатирующего этапа эксперимента с 45 % до 75% - на 30%.

Делая вывод из проведенным работ можно сказать, что правильно подобранные формы, методы и средства здоровьесберегающих технологий позволят предотвратить возникновение переутомления младших школьников на уроках, повысить их работоспособность, успеваемость по предмету, познавательную активность в процессе учебной деятельности, а также сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.

Исходя из этого можно отметить, что применение здоровьесберегающих технологий даёт положительный эффект освоению учебного материала, сохранению и укреплению своего здоровья.

Применение в учебном процессе здоровьесберегающих технологий способствует:

- повышению уровня успеваемости и эффективности учебного процесса;
- сохранению и укреплению физического здоровья детей;
- созданию положительного эмоционального фона и атмосферы психологического комфорта, ситуаций успеха, укрепляющих уверенность в своих силах;
- происходит снижение заболеваний опорно-двигательной системы;
- способствует развитию познавательных процессов, повышению работоспособности, творческой активности учащихся.

Безусловно, применение здоровьесберегающих технологий как отдельных элементов урока по силам каждому учителю начальных классов. И если все учителя будут использовать это как систему, то результат будет очевиден.

Таким образом, выше изложенный материал показывает, что применение здоровьесберегающих технологий даёт не только повышение двигательной активности на занятиях, но и способствует развитию познавательных процессов, остроты зрения, мелкой моторики у детей. Кроме того, у младших школьников улучшается умственная деятельность, развиваются творческие способности. Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как она определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества. Учителям, освоившим эту технологию, становится и легче, и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его

педагогического творчества, позволяет улучшить здоровье детей, а значит, и поднять уровень обучения за счет снижения утомляемости.