

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра начального естественно-математического образования

Практика ЗОЖ на уроках «Окружающий мир»

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

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

Анисифоровой Светланы Николаевны

Научный руководитель
канд. биол. наук, доцент

О.А. Исаева

Зав. кафедрой
доктор биол. наук, доцент

Е.Е. Морозова

Саратов 2020

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Не секрет, что становясь школьниками, дети испытывают значительные психофизические и психологические нагрузки, что может негативно отразиться на их здоровье. Современный подход к образованию главной задачей ставит сохранение и укрепление здоровья детей в период школьного обучения. Для этого необходимо, чтобы дети вели здоровый образ жизни, который определяется упорядоченностью жизненных процессов и отсутствием вредных для здоровья факторов. Если мы говорим о школьниках, то в первую очередь важно соблюдение режима дня, что предполагает достаточную продолжительность сна, постоянное время отхода ко сну и пробуждение, постоянное время приёма пищи, которая должна быть сбалансированной и соответствовать возрастным потребностям, рациональное распределение нагрузки в течении дня.

С целью снижения уровня нагрузки и укрепления здоровья учащихся необходимо применять систему мер, направленных на оздоровление школьников и формирование у них привычки к здоровому образу жизни. Этому способствует целый ряд оздоровительных практик, с которыми можно познакомить детей на уроках по предмету «Окружающий мир».

Таким образом, можно сказать, что перед каждым образовательным учреждением стоит ответственная задача – воспитывать у ребёнка мотивированную заинтересованность в здоровом образе жизни, которая является составной частью общей культуры человека. В этом состоит актуальность работы.

Предмет «Окружающий мир» призван дать младшим школьникам первые систематические знания о среде обитания и социальных отношениях, позволит также выработать у них представления о здоровом образе жизни и необходимости следовать ему. В программе уроков не только сообщаются полезные знания по данному вопросу, но и они закрепляются на практике.

Объектом исследования в работе выступает внедрение теории здорового образа жизни в период обучения в начальной школе.

Предметом исследования являются уроки по предмету «Окружающий мир», как способ формирования навыков здорового образа жизни у младших школьников.

Цель работы - рассмотреть уроки по предмету «Окружающий мир» как средство формирования у младших школьников теоретических знаний и практических навыков о здоровом образе жизни.

Исходя из заявленной цели исследования в работе решались следующие задачи:

- Изучалась теоретическая литература по проблеме исследования;
- Определялись роль и место предмета «Окружающий мир» в формировании представлений о здоровом образе жизни и сохранении здоровья младших школьников;
- Рассматривались возможности программ в УМК «Школа России» и «Начальная школа 21 век» по предмету «Окружающий мир» в формировании навыков ЗОЖ;

Также была проведена опытно-экспериментальная работы с целью выявления эффективности применения оздоровительных практик ЗОЖ на уроках «Окружающего мира» и предложены рекомендации педагогам по включению их в учебный процесс.

В работе была высказана гипотеза о то, что представления о ЗОЖ у младших школьников могут стать более глубокими, и могут активно развиваться при условии создания позитивной мотивации и использования в курсе изучения предмета «Окружающий мир» здоровьесберегающих и здоровьеукрепляющих технологий.

Практическая значимость работы состоит в том, что её результаты позволят выявить наиболее эффективные практики ЗОЖ для сохранения и укрепления здоровья детей в период обучения в начальной школе и определить роль предмета «Окружающий мир» в решении этой проблемы.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух разделов, заключения, списка использованных источников и приложения.

Заключение содержит выводы по рассматриваемой проблеме.

Во введении обосновывается актуальность и практическая значимость работы, перечисляются методы: изучение психолого-педагогической и методической литературы по рассматриваемой проблеме, анализ и обобщение изученных теоретических материалов, а также изучение конкретных методик ЗОЖ и экспериментальное их использование на уроках «Окружающего мира».

Приводятся теоретико-методологические принципы работы, основанные на трудах ученых А. М. Амосова, А. И. Антонова, Е. Б. Бреевой, Г. А. Бутко, И. В. Журавлевой, Ю. П. Лисицыной, В. М. Ниловой, В. П. Петленко, А. А. Покровского, Е. Л. Семеновой, С. М. Степановой, Г. И. Царегородцева, Г. Х. Шингарова и многих других, которые разрабатывали проблемы сохранения здоровья школьников и обучения их принципам здорового образа жизни.

Список использованных источников содержит 43 наименование книг и статей по изученному вопросу.

В приложении приводятся методические разработки практик ЗОЖ, занятий, упражнений с их использованием.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Первый раздел выпускной квалификационной работы посвящен теоретическим аспектам по исследуемой проблеме.

Вопросы формирования представлений и воспитания культуры здорового образа жизни детей рассмотрены в многочисленных работах психологов: И.И. Брехмана, Э. Н. Вайнера, Л. Волошиной, М. П. Дорошкевич, Г.К. Зайцева, Т.С. Казаковцевой, Н.В. Тверской и др.

В трудах современных педагогов и методистов, таких как В.Д. Сонькин, Л.Г. Татарникова, В.Г. Каменская, В.И. Ковалько, Н.А. Будаева, Л.А. Харитоновна, Н.В. Бордовская, Н.К. Смирнов, Н.А. Кучменко, Т.И. Тарасова, Н.И. Соловьева разработаны концептуальные основы педагогики здоровья, определены принципы технологии здоровьесбережения учащихся.

Предмет «Окружающий мир» рассматривается с точки зрения возможности формирования представлений учащихся младших классов о здоровом образе жизни и приобретении навыков в этом направлении. Этот предмет введен в программу начальной школы в 2004 году. Однако до сих пор дискуссии о правомерности его существования не утихают. Есть мнение, что объединение в одном предмете такого большого и разнопланового теоретического и практического материала достаточно затруднительно для усвоения младшими школьниками. Но практика показала, что предмет «Окружающий мир» достаточно успешно усваивается учащимися и вызывает у них интерес. Рассмотрим, что же представляет собой этот учебный предмет и насколько правомерно его появление в программе начальной школы.

Учебный предмет «Окружающий мир» является частью единой системы предметов, преподаваемых в начальных классах. Межпредметные связи в учебном процессе позволяют исключить повторы в разных учебных предметах, углубить изучение материала без дополнительных временных затрат, реализовать взаимную систематизированную согласованность, стимулировать учащихся к применению знаний в повседневной жизни.

Особенностью предмета «Окружающий мир» является то, что программа курса рассчитана как на урочную, так и на внеурочную деятельность. Компонент внеурочной деятельности отличается широкими возможностями предоставления обучающимся выбора занятий, а также самостоятельность образовательной организации в процессе наполнения его конкретным содержанием.

Учебный предмет «Окружающий мир» в силу того, что он соединяет в себе все первичные сведения о человеке и окружающей его действительности, как нельзя лучше подходит для обоснования и практического обучения детей навыкам ЗОЖ.

Наиболее часто в общеобразовательных школах используются рабочие программы по предмету «Окружающий мир» Н.В. Виноградовой УМК

«Школа 21 века» и А.А. Плешакова УМК «Школа России».

Обе программы соответствуют требованиям ФГОС НОО и являются интегративными, соединяя в себе сведения о природе, обществоведческий материал и исторические знания, которые необходимы для формирования целостного системного видения мира. Цели и задачи программ идентичны. Обе программы главными задачами ставят духовно-нравственное развитие ребенка и эмоционально-личностное отношение к окружающей среде.

Особо в каждой программе выделены разделы, направленные на осознание детьми важности сохранения и укрепления своего здоровья. Программы предусматривают не только освоение теоретических знаний, но и выработку навыков здорового образа жизни, что позволяет включить в учебный процесс здоровьесберегающие технологии.

Следует сказать, что проблема формирования здорового образа жизни у детей в процессе получения ими образования была актуальна начиная с 19 века. Многие известные русские педагоги обращались к этой педагогической, психологической и медицинской проблеме.

В настоящее время критерии здорового образа жизни можно сформулировать следующим образом:

Здоровый образ жизни – это образ рационально-организованной активной, доставляющей радость жизни, включающей состояние защищенности от неблагоприятных воздействий окружающей среды и позволяющий с ранних лет и до глубокой старости, сохранять нравственное, психическое, эмоциональное и физическое здоровье, а также социальное благополучие.

Для младших школьников можно выделить три направления в формировании культуры ЗОЖ:

- укрепление и сохранение здоровья детей,
- прививание навыков ЗОЖ,
- способствование формированию физической культуры ребенка.

Эти направления предполагают следующие задачи, которые должны быть решены в процессе воспитания:

- формировать представления о том, что быть здоровым хорошо, а болеть плохо;
- воспитать навыки здорового поведения, побуждать детей к двигательной активности, как в спортивном зале, так и на свежем воздухе;
- соблюдать гигиенические нормы и правила, иметь представления о правильном сбалансированном питании, соблюдать режим дня.

Все эти задачи и направления могут быть решены в процессе освоения программы предмета «Окружающий мир», так как вышеназванные УМК предоставляют для этого все возможности.

Второй раздел ВКР включает в себя анализ здоровьесберегающих технологий, которые могут быть применены на уроках и во внеурочной деятельности младшими школьниками по предмету «Окружающий мир» и опытно-экспериментальную работу, результаты которой подтверждают эффективность здоровьесберегающих практик в процессе изучения учебного предмета «Окружающий мир».

Для того, чтобы определить эффективность применения практик ЗОЖ в начальной школе, и в частности применения вышеназванных практик, при освоении программы учебного предмета «Окружающий мир» нами была проведена опытно-экспериментальная работа.

Экспериментальная работа проходила на базе МАОУ СОШ №27 г.Балаково. Были задействованы учащиеся третьих классов. Ученики 3 «А» класса в количестве 23 человек были включены экспериментальную группы, а учащиеся 3 «Б» класса составили группу контрольную в количестве 22 человек. Соотношение мальчиков и девочек в обеих группах было примерно равным. В экспериментальной 10 мальчиков и 13 девочек, в контрольной – 11 мальчиков и 11 девочек. И в контрольной и в экспериментальной группах среди детей не было имеющих хронические заболевания и стоящих на диспансерном учете. Однако, 5 человек в экспериментальной группе и 4

человека в контрольной группе характеризовались медицинским работником школы как часто болеющие. Срок проведения опытно-экспериментальной работы 2 месяца.

Оба класса занимаются по УМК «Школа России», где предмет «Окружающий мир» представлен учебниками А.А.Плешакова. Однако в экспериментальной группе было включено знакомство с оздоровительными практиками, которое происходило при изучении в соответствующих разделах программы и направленно применялось в организационных моментах уроков, в физкультминутках и во внеклассных мероприятиях.

Исследование включало в себя три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

На первом этапе опытно-экспериментальной работы было проведено индивидуальное анкетирование, с целью определить степень сформированности представлений о здоровом образе жизни. Вопросы анкеты были составлены с учетом программного материала предмета «Окружающий мир». Применение методик осуществлялось в экспериментальной группе, в то время как контрольная группа занималась по типовой программе УМК «Школа России». Полученные материалы были систематизированы в виде таблиц, на основе которых были составлены диаграммы, наглядно показывающих эффективность примененных нами методик ЗОЖ.

Анкетирование на констатирующем этапе эксперимента показало, что учащиеся в обеих группах имеют сравнительно одинаковую информированность о здоровом образе жизни. Уровень заболеваемости в контрольной и экспериментальной группе также был сопоставим и существенно не отличался.

В опытно-экспериментальной работе, на формирующем этапе, были использованы следующие оздоровительные практики: комплекс оздоровительной гимнастики для детей начальной школы, «Дыхательная гимнастика А.Стрельниковой», комплекс упражнений, направленных на профилактику нарушения зрения Ю.А. Утехина (гимнастика «Зоркость»),

комплекс упражнений для релаксации. Перечисленные оздоровительные практики применялись как в урочной, так и во внеурочной деятельности. Рекомендовались учащимся для самостоятельного применения в качестве домашнего задания.

То есть за это время были использованы возможности учебного предмета «Окружающий мир» как в урочной, так и во внеурочной деятельности.

Такая работа проводилась при изучении тем, включенных в раздел «Мы и наше здоровье» в учебнике А.А. Плешакова 3 класса. Были проведены различные типы уроков: урок изучения нового материала, закрепляющий, обобщающий, а также классный час и спортивная игра «Праздник здоровья», реализующая межпредметные связи с уроком физической культуры.

На контрольном этапе эффективность применения перечисленных оздоровительных практик было проведено повторное анкетирование, на выявление на изменение представлений детей о здоровом образе жизни и их готовности следовать ЗОЖ, определению их умения правильно оценивать состояние своего здоровья и отношение к физическим упражнениям перед началом эксперимента и после его завершения.

Полученные результаты вновь были систематизированы в таблицу и диаграмму.

Сравнение результатов, полученных на констатирующем и контрольных этапах показало, что даже за ограниченное время проведения экспериментальной работы у учащихся 3 класса при освоении программы «Окружающий мир» значительно повысился уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни. Однако, в экспериментальной группе, где активно применялись оздоровительные практики ЗОЖ, результаты были выше. В этой группе появилось больше детей, которые осознанно стали относиться к своему здоровью и пропуски уроков по болезни значительно снизились.

Таким образом, УМК «Школа России» по предмету «Окружающий

мир» автора А.А.Плешакова позволяет добиться высоких результатов сформированности навыков ЗОЖ как теоретических, так и практических. А применение оздоровительных практик ЗОЖ на уроках по предмету «Окружающий мир» доказали свою эффективность. Кроме того, младшие школьники осознали необходимость применения их во внеурочное время, активно включая данные упражнения в зарядку. Осознанное соблюдение режима дня также является результатом сформированного желания следовать здоровому образу жизни.

После проведенной опытно-экспериментальной работы были даны рекомендации по использованию оздоровительных практик с целью формирования у учащихся младших классов теоретических представлений о здоровом образе жизни и практического использования рассмотренных здоровьесберегающих технологий. Педагогам было предложено применять оздоровительные практик ЗОЖ на различных типах уроков, таких как урок-исследование, урок-творческая мастерская, урок-экскурсия, урок - обобщения знаний и другие.

Нами были разработаны педагогические рекомендации по организации уроков «Окружающего мира» в начальной школе:

✓ Задачи по расширению, обогащению представлений учащихся о нравственности и личных качествах человека, приобщению к ценностям, признанию их; актуализации знаний правил и норм поведения, взаимоотношения с окружающими людьми; знакомство с новыми нравственно правовыми знаниями; формированию собственного опыта и определения себя субъектом в процессе познания окружающего мира заключаются в методических приемах первой группы. Упражнения, направленные на решение данных задач, представлены в учебнике. Особое значение при актуализации имеющихся знаний уделяется собственному опыту ребенка. Для этого используются задания, направленные на осмысление нравственной идеи учебного материала и способствующие актуализации имеющегося опыта и формированию нового опыта,

основанного на правилах поведения в семье, природе, обществе и другие.

✓ При развитии эмоционально-чувственной сферы ребенка, личностного принятия им нравственных знаний, мы обращаемся ко второй группе методических приемов. Предлагаем использовать различные эмоциональные средства. Такими средствами выступают иллюстрации к текстам учебников, фотографии, репродукции картин, музыкальное сопровождение; использование драматизации, упражнений в игровой форме, разыгрывание бытовых ситуаций; использование методики «эмоционального картирования»; метода реконструкций и другие. Систематическое использование данных методических приемов в работе с учащимися на уроках окружающего мира помогает формировать положительное отношение к окружающим людям, развивать чувство эмпатии, осознавать личную значимость.

✓ Курс «Окружающий мир» очень технологичен, поэтому задача по формированию ценностных ориентаций находит отражение в деятельности и решается путем использования методических приемов третьей группы. Это способствует проявлению способностей каждого ребенка, повышению активности в деятельности, заинтересованности и проникновения в мир жизни другого человека, выявлению оценочных суждений. В процессе общения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками, учащиеся приобретают опыт ценностных отношений, который подвергается рефлексивному анализу. Деятельность является важным и необходимым моментом в формировании мотивов, которые позволяют овладевать системой ценностей и присваивать ее каждому ребенку.

В течение всего курса ознакомления с предметом «Окружающий мир» младшим школьникам следует постоянно напоминать о важности здорового образа жизни и побуждать их следовать полезным правилам и формировать полезные привычки.

ВЫВОДЫ

В формировании представлений и навыков о ЗОЖ у младшего школьника учитель может использовать различные активные формы и методы обучения, применяя их в построении учебно-воспитательного процесса. Наибольшей эффективности воспитания можно ожидать, если педагог будет сам являться примером для подражания, и работа будет проводиться в системе.

Уроки по предмету «Окружающий мир» в силу своей специфики позволяют активно применять все рассмотренные нами приемы и методы, сочетая подачу теоретического материала с формированием практических навыков здорового образа жизни. Так например, освоение знаний о пользе прогулок и игр на свежем воздухе закрепляется уроками здоровья и экскурсиями, в ходе которых учащиеся младших классов закрепляют на практике полученные знания, которые оказываются востребованы для обеспечения умения учащихся для безопасного поведения в окружающей среде: на дороге, в лесу, на стадионе и так далее.

Применение оздоровительных практик на любых уроках приветствуется. Уроки по предмету «Окружающий мир» не являются исключением. Но в отличие от других уроков в материале урока можно включать обучающие комплексы рассмотренных нами оздоровительных практик, так как это дополняет предлагаемый школьникам программный материал. Обязательные для всех уроков физкультминутки могут быть разноплановыми и сочетать в себе элементы практик ЗОЖ, изученных в рамках предмета «Окружающий мир».

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод: в опытно-экспериментальной работе сочетались методы, позволяющие усвоить теоретический материал и доказательно убедить детей в необходимости сохранения и укрепления своего здоровья, а также практические приёмы в виде практик ЗОЖ, которые позволяют добиться реального укрепления здоровья детей в процессе учебной деятельности. Выбранные практики ЗОЖ

были направлены на профилактику простудных заболеваний и укрепление сердечно-сосудистой системы с помощью гимнастики А.Стрельниковой. А так же на профилактику близорукости с помощью гимнастики «Зоркость», на общее физическое оздоровление и развитие концентрации движений с помощью общеукрепляющих упражнений, рекомендованных для младших школьников. Ещё стоит отметить комплекс упражнений для релаксации, способствующих снятию физического и умственного напряжению.

Согласно методикам, контролирующим объективность полученных результатов, мы смогли сделать вывод о том, что выдвинутая гипотеза была подтверждена, и применение здоровьесберегающих технологий и практик ЗОЖ на уроках предмета «Окружающий мир» значительно повышает эффективность теоретического усвоения материала и способствует сохранению и укреплению здоровья детей.