

## ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

**Юрий Науменко**, профессор кафедры педагогики Волгоградской государственной академии физической культуры и спорта, доктор педагогических наук

**Ольга Науменко**, доцент кафедры естественно-математических дисциплин Волгоградского социально-педагогического университета, кандидат педагогических наук

*В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) образовательная программа, разрабатываемая педагогическим коллективом образовательного учреждения, содержит Программу формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни младших школьников. Предлагаем вариант разработки такой программы.*

В Приказе Минобрнауки России «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (№2357 от 22.09.2011 г.) уточнены требования к содержанию этой Программы.

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни младших школьников должна представлять собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и обеспечивать:

- формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- пробуждение в детях желания заботиться о своём здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью);
- формирование познавательного интереса и бережного отношения к природе;

- формирование установки на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учётом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдение здоровьесберегающих режимов дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания, стрессовые ситуации при взаимодействии с окружающими людьми);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную деятельность, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приёмы выполнения заданий с учётом индивидуальных особенностей;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Согласно нормативным документам структурно Программа должна состоять из следующих элементов:

1. Цель, задачи и результаты деятельности, обеспечивающей формирование основ экологической культуры, сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья обучающихся, описание ценностных ориентиров, лежащих в её основе.

2. Направления деятельности по здоровьесбережению, обеспечению безопасного поведения в окружающей среде и формированию экологической культуры обучающихся, отражающие специфику образовательного учреждения, запросы участников образовательного процесса.

3. Модели организации работы, виды деятельности и формы занятий с обучающимися: а) по формированию экологически це-

лесообразного, здорового и безопасного уклада школьной жизни, поведения; б) физкультурно-спортивной и оздоровительной работе; в) профилактике употребления психоактивных веществ обучающимися; г) профилактике детского дорожно-транспортного травматизма.

4. Критерии, показатели эффективности деятельности образовательного учреждения в части формирования здорового и безопасного образа жизни и экологической культуры обучающихся.

5. Методику и инструментарий мониторинга достижения планируемых результатов по формированию экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

В соответствии с представленными выше требованиями мы предлагаем разработанную и апробированную нами образовательную подпрограмму «Моё здоровье», являющуюся одним из вариантов планирования деятельности начальной школы в направлении формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни младших школьников.

Отметим, что образовательная программа «Моё здоровье» направлена на формирование у школьников понятия «здоровье» как сложного социально-медико-психологического феномена, определяющего развитие личности в целом. В то же время содержание курса составлено с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся начальной школы.

Предлагаемая образовательная программа «Моё здоровье» строится на следующих ценностно-смысловых основаниях:

1) *Здоровый человек* — это человек, для которого характерно сочетание стабильного позитивного мироощущения и способности реализовывать свои потенции развития и самовыражения.

2) *Формула здоровья*:

- быть здоровым — значит быть со всеми в гуще событий, уметь приспосабливаться к разным условиям и ситуациям и быть готовым к самореализации;
- человек здоров, если он духовно и физически совершенствует себя и всё время стремится к лучшему в личной и общественной жизни, к гармонии в природе.

3) *Здоровый образ жизни* — это индивидуальная стратегия жизнедеятельности человека по достижению состояния личного и общественного благополучия, которая реализуется на основе ценностных социокультурных представлений о феномене «здоровье» и с учётом индивидуальных особенностей жизнеспособности.

*Стратегическая цель образовательной программы «Моё здоровье»:*

- формирование у младших школьников установки на экологически сообразный, безопасный и здоровый образ жизни как необходимое условие достижения личного благополучия и общественного процветания;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, наносящие вред личному здоровью и экологии окружающего социального и природного мира;
- формирование умений поддерживать здоровье с учётом требований жизнедеятельности и индивидуальных психофизиологических особенностей.

*Основные задачи программы:*

- формирование осознанного отношения младших школьников к своему физическому и психическому здоровью на основе целостного подхода путём передачи учащимися знаний, необходимых для развития здоровьесберегающего мышления и ориентации на здоровый образ жизни;
- формирование важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также профилактики вредных привычек и девиантных форм поведения;
- формирование представлений и системы необходимых минимальных навыков поведения в ситуациях, представляющих опасность.

Образовательная программа «Моё здоровье» является примерной и не задаёт строгой последовательности изучения материала в определённом классе начальной школы. Вместе с тем изучение программы «Моё здоровье» предполагает *концентрический подход* к изложению учебного материала за весь период обучения на начальной ступени общего образования. Все темы изучаются в полном объёме во всех классах с 1-го по 4-й включительно, но на разных уровнях сложности изложения материала и степени познавательной активности учащихся. В частности, в 3-м и 4-м классах основной формой организации образовательного процесса должно стать выполнение учащимися проектных и исследовательских работ по соответствующей тематике.

Образовательная программа «Моё здоровье» предполагает проведение уроков здоровья *один раз в неделю за счёт часов внеурочной деятельности* по общекультурному направлению Базисного учебного (образовательного) плана, реализующего основную образовательную программу начального общего образования.

*По своей структуре занятия обязательно должны содержать следующие этапы:*

1) актуализация имеющегося опыта и житейских знаний (в этой части применяются различные психологические упражнения», в том числе «мозговой штурм», а также стимульные аудиоматериалы);

2) формирование новых представлений (осуществляется с использованием психологических игр, творческих этюдов, элементов психодрамы);

3) отработка личной стратегии поведения («аукционы идей», выполнение проектных и исследовательских работ, а также другие способы решения проблемных ситуаций);

4) осмысление полученного опыта, рефлексия («продолжи фразу» и другие).

*В процессе освоения содержания образовательной программы «Моё здоровье» планируется формирование у младших школьников следующих универсальных учебных действий:*

- умение организовывать собственную жизнедеятельность в достижении состояния полного благополучия (физического или соматического, психологического и социального);
- умение активно включаться в совместную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья как социокультурного феномена;
- умение доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

*Вместе с этим образовательная программа «Моё здоровье» предполагает достижение учащимися начальной школы и определённых личностных результатов:*

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья во всех его проявлениях.

*Одновременно в процессе освоения образовательной программы «Моё здоровье» младшие школьники достигают перечисленных ниже метапредметных результатов:*

- характеристика личного и общественного здоровья как социально-культурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учётом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

*Содержание программы представлено в 8 темах, изучение которых происходит концентрически в 1-2-х классах и 3-4-х классах. Приведём примерный учебно-тематический план:*

№	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Форма контроля
1 класс				
1	Самопознание: Кто Я есть?	2	2	Диалог
2	Самопознание: Я и другие	2	2	Беседа
3	Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний	2	2	Опрос
4	Питание и здоровье	2	2	Беседа
5	Основы личной безопасности и профилактика травматизма	3	1	Опрос
6	Культура употребления медицинских услуг	2	1	Опрос
7	Предупреждение употребления психоактивных веществ	3	1	Беседа
8	Духовное здоровье	3	2	Диалог
2 класс				
1	Самопознание: Кто Я есть?	3	1	Беседа
2	Самопознание: Я и другие	2	2	Тест

3	Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний	2	2	Проект
4.	Питание и здоровье	2	2	Проект
5	Основы личной безопасности и профилактика травматизма	3	2	Тест
6	Культура употребления медицинских услуг	3	1	Тест
7	Предупреждение употребления психоактивных веществ	4	1	Проект
8	Духовное здоровье	1	3	Беседа
3 класс				
1	Самопознание: Кто Я есть?	3	2	Тест
2	Самопознание: Я и другие	2	2	Проект
3	Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний	1	3	Проект
4	Питание и здоровье	2	2	Проект
5	Основы личной безопасности и профилактика травматизма	2	3	Проект
6	Культура употребления медицинских услуг	2	2	Тест
7	Предупреждение употребления психоактивных веществ	3	2	Проект
8	Духовное здоровье	1	2	Проект
4 класс				
1	Самопознание: Кто Я есть?	1	3	Проект
2	Самопознание: Я и другие	1	3	Проект
3	Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний	2	2	Проект
4	Питание и здоровье	2	2	Проект
5	Основы личной безопасности и профилактика травматизма	3	2	Проект
6	Культура употребления медицинских услуг	3	1	Тест
7	Предупреждение употребления психоактивных веществ	3	2	Проект
8	Духовное здоровье	1	2	Проект

Предлагаем следующее *примерное содержание программы*, которое может быть реализовано учителем начальных классов, прошедшим определённую курсовую подготовку.

*Тема 1. Самопознание: Кто Я есть? (16 часов)*

Наука о здоровье. Что такое здоровье? Гомеостаз – условная норма состояния организма. Знание своего тела: части тела, их функциональное предназначение; внутренние органы, их функциональное предназначение; рост и развитие человека, периодизация развития; здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

Самопознание через ощущение, чувства, образ. Эмоциональная сфера личности. Эмоциональные переживания и способы их проявлений.

Здоровый образ жизни и его значение. Режим дня, режим нагрузок, отдых двигательная активность, закаливание. Физиологические нормы существования организма. Средства, способствующие сохранению индивидуального здоровья (физического и эмоционального).

Практическая работа на проведение физиологических измерений: частота пульса, вес, рост, температура тела; тесты на выносливость, гибкость и координацию.

### *Тема 2. Самопознание: Я и другие (16 часов)*

Самооценка (уважение и самоуважение).

Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладания со стрессом.

Правила межличностного общения. Взаимовлияние людей. Дружба. Правила личностного общения. Поведение на улице и в общественных местах. Средства, способствующие разрешению конфликтных ситуаций, и снятию эмоционального напряжения.

Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Тактика взаимодействия в группе (диктат, сотрудничество, конфронтация, невмешательство). Инструменты общения: конструктивная критика, поддержка, убеждение и др. Групповое давление. Поведенческие риски, опасные для здоровья.

Ролевые позиции в семье. Конфликты с родителями, способы их разрешения. Правила семейного общения.

Конфликты с одноклассниками и друзьями, способы их разрешения. Конфликты с учителями, способы их разрешения.

Тренинг позитивного общения и взаимодействия.

### *Тема 3. Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний (16 часов).*

Кожа человека (её строение, необходимость ухода). Уход за кожей. Правила личной гигиены. Выбор гигиенических средств ухода за телом, подбор и правила пользования косметическими средствами. Взаимосвязь чистоты, здоровья и эстетики.

Уход за волосами (строение волос, типы волос, гигиенические средства ухода за волосами).

Гигиена полости рта (средства гигиены полости рта, правила индивидуального подбора, хранения, смены).

Гигиена зрения (устройство глаза, риски нарушения зрения, профилактическая гимнастика, режим работы за компьютером



и просмотр теле- и видеопередач, режим питания и активная витаминизация).

Гигиена труда и отдыха (периоды изменения работоспособности, режим дня, признаки утомления). Биологические ритмы организма (суточные, недельные, сезонные). Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и в квартире.

Профилактика инфекционных заболеваний. Иммунитет, активные и пассивные способы его защиты. Эпидемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекционных заболеваний.

#### *Тема 4. Питание и здоровье (16 часов)*

Питание – основа жизни. Гигиена питания. Представление об основных пищевых веществах, их значение. Самые полезные продукты.

Режим питания. Пищевые риски, опасные для здоровья. Правила поведения за столом. Обработка и хранение пищевых продуктов. Уход за посудой. Профилактика гриппа и авитаминоза.

#### *Тема 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма (20 часов)*

Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах.

Безопасное поведение на дороге. Сигналы регулирования дорожного движения. Безопасное поведение на улице. Основные ситуации-ловушки, создающие риски нарушения здоровья. Уличный травматизм. Первая помощь пострадавшему.

Опасные факторы современного жилища. Ожоги. Электротравмы. Опасность при игре с острыми предметами. Первая помощь пострадавшему.

Экстремальная ситуация в городе, деревне, на природе. Укусы зверей, змей, насекомых. Пожар. Стихийные бедствия. Правила поведения. Вызов экстренной помощи. Представление об элементарной первой помощи пострадавшему.

#### *Тема 6. Культура потребления медицинских услуг (16 часов)*

Поликлиника. Врачи-специалисты. Типы медицинских учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Вызов врача на дом. Больница, показания для госпитализации. Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами. Выбор медицинских услуг. Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.

*Тема 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ (20 часов)*

Общее представление о психоактивных веществах (ПАВ). Ложные представления о допустимости употребления психоактивных веществ. Зависимость от психоактивных веществ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая и психологическая. Употребление психоактивных веществ как слабость воли, зависимость, болезнь. Жизненный стиль человека, зависящего от психоактивных веществ. Поведение с людьми, употребляющими ПАВ. Профилактика употребления психоактивных веществ. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление психоактивных веществ.

Вред табачного дыма и алкоголя. Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака и алкоголя. Тренинг «Спасибо, нет».

*Тема 8. Духовное здоровье (14 часов)*

Понятие духовности. Духовность и здоровье, духовность и здоровый образ жизни.

Этикет — история и современность. Его значение для здоровья человека.

Изобразительное искусство и здоровье. Позитивное влияние изобразительного искусства на здоровье людей. Музыка и здоровье.

Растение, животные и человек. Природа и здоровье человека. Домашние растения и животные, их влияние на здоровье человека.

Экология как сохранение духовного здоровья человека.

Национальные праздники и традиции народов России как показатели духовности человека и средства воспитания здорового образа жизни.

История и культура родного края. Социально-культурные традиции и памятники малой родины как источник духовного здоровья человека.

*Мы предполагаем, что в результате освоения содержания программы «Моё здоровье» младшие школьники овладеют следующими предметными результатами.*

*После изучения темы «Самопознание: Кто Я есть?» учащийся:*

— сможет осуществлять простейшие физиологические измерения (частота пульса, вес, рост, температура тела; тесты на силу, выносливость, гибкость и координацию);

— будет иметь представление о собственной физической норме, и уметь различать отклонения от неё;

- будет понимать индивидуальные особенности строения тела человека;
- будет готов соблюдать адекватный для своего организма режим нагрузок и отдыха, питания, достаточной двигательной активности, тепловой режим;
- будет доброжелательно относиться к физическим недостаткам других людей.

*После изучения темы «самопознание: Я и другие» учащийся будет:*

- уметь представлять себя в выгодном свете;
- готов аргументировано отстаивать свою правоту в конфликтных ситуациях с родителями, учителями, друзьями;
- обладать базовыми навыками позитивного общения (умение слушать, начинать, поддерживать и прекращать разговор);
- уметь критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия;
- готов к распознаванию и вербализации негативных состояний (страх, высокая тревожность, беспомощность, агрессия, депрессия);
- понимать природу индивидуальных переживаний;
- готов принимать различия между людьми, уважать особенности их поведения;
- осознавать необходимость избегания форм поведения, связанных с риском для здоровья и жизни, и обладает соответствующими приёмами поведения;
- готов занимать активную позицию неприятия девиантных форм поведения (распитие спиртных напитков, курение, агрессия) в формальной группе.

*После изучения раздела «Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний» учащийся будет:*

- иметь навыки гигиены, позволяющие сохранить опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях;
- уметь подбирать гигиенические средства для ухода за телом, волосами;
- уметь выбирать зубную щётку, зубную пасту с учётом индивидуальных особенностей;
- уметь пользоваться дополнительными средствами гигиены полости рта;
- знать о необходимости систематической смены зубной пасты и щётки, ежегодного посещения стоматолога с целью профилактического осмотра.

*После изучения раздела «Питание и здоровье» учащийся будет:*

- знать основные группы пищевых продуктов и уметь составить своё индивидуальное меню с учётом энергетической ценности используемых продуктов и физиологических потребностей организма;
- знать, какие овощи и фрукты, аптечные препараты (витамины) повышают сопротивляемость организма различным заболеваниям и способствуют профилактике авитаминоза;
- уметь избегать пищевых факторов риска, опасных для здоровья.

*После изучения раздела «Основы личной безопасности и профилактика травматизма» учащийся будет:*

- обладать автоматизированными стереотипами поведения на улице (наблюдение за улицей, внимательное отношение к звуковым сигналам, шуму машин (особенно во время дождя));
- уметь безопасно переходить через дорогу или через пути на железнодорожных переходах, используя не только зрение, но и слух;
- понимать свою персональную ответственность за поведение на улице;
- критически относиться к поведенческим рискам на дороге;
- уметь оказать элементарную помощь пострадавшему в пределах своих возрастных и физиологических возможностей.

*После изучения раздела «Культура потребления медицинских услуг» учащийся будет:*

- уметь планировать свою жизнедеятельность на неделю с учётом индивидуальных биологических ритмов;
- уметь снимать утомление с органов зрения, слуха;
- уметь использовать большой арсенал различных видов двигательной активности и расслабления (физкультминутки, физкультпаузы, отдельные упражнения, подвижные игры, релаксацию, минутный отдых);
- уметь вести себя в эпидемиологически неблагоприятных условиях;
- обладать сформированными навыками поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний в качестве больного и здорового;
- иметь чёткие представления о своём поведении при подозрении на инфекционные заболевания;
- уметь правильно обращаться за плановой и экстренной медицинской помощью;

— знать минимальный набор лекарственных препаратов, которые применяют без назначения врача, при различных недомоганиях (при эпизодической головной боли, повышенной температуре и др.) и уметь правильно их использовать.

*После изучения раздела «Предупреждение употребления психоактивных веществ» учащийся будет:*

- обладать устойчивым представлением о том, что «легальные» психоактивные вещества могут вызвать такую же зависимость, как и «нелегальные»;
- обладать необходимыми навыками отказа от приёма психоактивных веществ с группой товарищей;
- обладать устойчивой сформированной точкой зрения на наркоманию, алкоголизм, табакокурение, как сложно излечимые заболевания;
- знать алгоритм поведения в экстремальных ситуациях общения с наркоманами и пьяницами;
- владеть элементарными навыками самообороны.

*После изучения раздела «Духовное здоровье» учащийся будет:*

- обладать представлением о здоровье и здоровом образе жизни как сложных социокультурных феноменах;
- знать особенности национального образа здоровья и условия его формирования;
- уметь получать заряд здоровья от встречи с прекрасным в природе, окружающем мире и в искусстве;
- понимать необходимость природоохранной деятельности как условия полноценной жизни и здоровья человека;
- осознавать необходимость соблюдения этикета в общении с людьми и обладать соответствующими умениями.

Апробация программы «Моё здоровье» на протяжении 5 лет в начальных школах г. Волгограда и Волгоградской области подтвердила её эффективность. Кроме того, педагоги и младшие школьники, участвующие в апробации программы, активно включились в учебно-исследовательскую и проектную деятельность, стали участниками школьных, районных, городских, областных конференций, пропагандирующими здоровый образ жизни.