

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ЭФФЕКТЫ ЭКСКУРСИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Татьяна Смолеусова,

проректор Новосибирского института повышения квалификации и переподготовки работников образования, кандидат педагогических наук

Тусклые глаза и чёрные круги под глазами, бледность, вялость и пропуски уроков по болезни многие взрослые, увы, давно считают нормой. Состояние здоровья школьников, по данным Института возрастной физиологии и Центра начального образования Российской академии образования — неудовлетворительное. С одной стороны, 80–90% детей 6–7 лет, поступающих в первый класс, имеют те или иные отклонения физического здоровья, а 18–20% имеют пограничные нарушения психического здоровья, в результате чего они испытывают чрезмерное напряжение ведущих функциональных систем.

С другой стороны, готова ли современная школа к образованию таких нездоровых детей? Хотя разработка здоровьесберегающих, здоровьесохраняющих образовательных систем, подходов и технологий является приоритетным направлением экспериментальной и исследовательской деятельности педагогов, на практике данный вопрос до сих пор является серьёзной проблемой. Всё чаще врачи говорят о новом диагнозе конца XX века — «аллергия на школу». По мнению доктора медицинских наук, профессора В.Ф. Базарного «главным

виновником нынешней ситуации является система образования детей». И дело даже не в учителях. Как утверждает кандидат биологических наук, доцент Института психологии им. Л.С. Выготского Кирилл Ефремов, поза, в которой школьник проводит «примерно 2000 дней по 6 часов, в природе вообще не встречается! Там люди сидят на корточках или ягодицах, на коленях, но никогда — за столом, сложив ручки. То есть «школьная поза» противоречит естественной экологии человека. Неудивительно, что она нарушает работу крово- и лимфообращения, дыхания, пищеварения»¹. К. Ефремов убедительно доказывает, что школьники испытывают «перманентный стресс, результат которого — целый букет хронических заболеваний, присущий большинству учеников», описывает поучительный эксперимент, в котором разные животные (крысы, вороны, черепахи) продемонстрировали весь вред для здоровья и разрушительное действие так называемого «синдрома отличника» (очаги застойного возбуждения при старании постоянно выполнять задание правильно, невроты). Правда, если животные могут избавиться от информационного стресса, включив такой защитный механизм, как «глупость» (утомление не наступает), то у учеников — «троечников»

¹ Ефремов К. Стресс — первобытный, цивилизованный, школьный / К. Ефремов // Народное образование. 2004. № 1. С. 162.

в аналогичной ситуации информационный стресс «заменяется стрессом заниженной самооценки».

Выход, как считает биолог К. Ефремов, прост: «давать ребёнку **движение, свет и близость к природе**, а также смягчать эмоциональное и информационное давление на психику». «Уменьшить давление цивилизованного и школьного стресса. И отпадёт необходимость в «лекарстве от стресса». Мы солидарны с этой позицией.

На наш взгляд, давать ребёнку **движение, свет и близость к природе**, а также смягчать эмоциональное и информационное давление на психику способны **уроки-экскурсии**. Не только внеклассные экскурсии, а именно уроки-экскурсии, причём по **всем** учебным дисциплинам, а не только по природоведению, краеведению. Данная активная форма обучения незаслуженно редко используется учителями. А между тем, например, уроки-экскурсии по математике, которые мы назвали математическими экскурсиями², в экспериментальных классах позволили кардинально снизить пропуски по болезни, в отдельных классах — исключить.

Четырёхлетняя начальная школа позволяет, не увеличивая программный материал, применять современные методики, новые эффективные и **здоровьесберегающие** формы проведения уроков, например, **образовательные экскурсии**. Данная форма проведения уроков особенно важна для детей Сибири, Севера, где намного меньше солнечных дней в году. Современные школьники благодаря стараниям взрослых (педагогов и родителей) всё чаще, возвращаясь с уроков, «продленок», кружков, секций, музыкальных школ уже не застают естественное солнечное освещение, не получают свои законные 20 солнечных минут в день, необходимых для выработки «нормы витамина Д»³.

² Смолеусова Т.В. Математика вокруг нас. Уроки-экскурсии: учеб. пособие /Т.В. Смолеусова. Новосибирск: Изд-во НИПКИПРО, 2004; Смолеусова Т.В. Уроки-экскурсии по математике / Т.В. Смолеусова. М.: ТЦ Сфера, 2005.

³ Ефремов К. Стресс — первобытный, цивилизованный, школьный / К. Ефремов // Народное образование. 2004. № 1. С. 164.

В 2003/04 учебном году в ряде школ Новосибирска и Новосибирской области учителями из нашей творческой лаборатории (Е.А. Неустроева, Г.Н. Алексеева, С.Ю. Ванькова, Л.В. Винникова, Л.А. Бердюгина и др.) началась апробация разработанной автором данной статьи системы математического образования младших школьников на уроках в форме экскурсий.

Описание экспериментально проверенной результативности такой формы уроков по математике, как экскурсия следует начать со **здоровья**. Каковы здоровьесберегающие эффекты? Результаты оказались убедительными. В первом экспериментальном классе (учитель школы № 2 города Бердск Неустроева Е.А.), где уроки-экскурсии по математике проводились регулярно в течение целого учебного года, ко всеобщему удивлению, за весь год не было **ни одного пропуска** учеников (впервые за её пятнадцатилетний опыт работы). В другом классе, где уроки-экскурсии по математике начали проводиться со второго полугодия учебного года, произошли заметные изменения с пропусками по болезни. В первом полугодии пропускали уроки по болезни 36% от всего класса. Во втором полугодии ни один ученик из тех, что пропускал уроки в первом полугодии, не пропустил ни одного урока. В мае пропускали учёбу только две девочки с давно имеющейся у них аллергией на цветущие растения. При этом качество знаний и умений, мотивация, внимание, познавательная активность в экспериментальных классах превосходили соответствующие показатели в контрольных классах⁴.

⁴ Методическое письмо Министерства образования Российской Федерации от 20 апреля 2001 г. № 408/13-13 — «Рекомендации по организации обучения первоклассников в адаптационный период» // Вестник образования. август 15, 2001; Смолеусова Т.В. Математика вокруг нас. Уроки-экскурсии: учеб. пособие /Т.В. Смолеусова. Новосибирск: Изд-во НИПКИПРО, 2004.

За счёт чего получают **здоровьесберегающие эффекты?**

1. Адаптационный период первоклассников на уроках-экскурсиях по математике может проводиться в максимально *привычной* для них обстановке — во дворе, на улице, на природе, где он провёл дошкольное детство, что позволяет организовать обучение в начальной школе менее болезненно.

2. Образовательные экскурсии, на наш взгляд, обеспечивают **здоровьесохраняющее** обучение, так как **позволяют устранить** такие факторы школьной жизни, которые оказывают разрушающее воздействие на здоровье детей, а именно:

- длительное нахождение учеников в закрытом помещении школьного класса без свежего воздуха;
- работа при искусственном освещении;
- неподвижность ребёнка за партой во время урока;
- подавление эмоций, чувств детей;
- неостребованность и даже подавление в образовательном процессе творческого потенциала детей;
- игнорирование их готовности самостоятельно мыслить, рассуждать и добывать новое знание из окружающей детей жизни.

Кроме перечисленного, на обычных уроках — «за партой» проявляются ещё следующие негативные факторы, в том числе для здоровья учеников:

- нарушение природосообразности обучения младших школьников;
- преобладание использования в учебном процессе аудиального канала восприятия и переработки информации в ущерб возрастным особенностям младших школьников, требующих многосенсорности в обучении, с опорой на наглядно-образное, наглядно-действенное мышление;
- действие руками и проявление собственной точки зрения и воли не приветствуется за то, что дети «шевелиются» (цитата из ученического дневника) на уроках, им пишут замечания в дневник, вызывают родителей, наказывают,

а в результате вырастают не умеющие действовать и даже не готовые жить;

- книжное изучение действительности затрудняет применение детьми знаний программного материала на практике;
- использование методик, разрушающих целостное восприятие мира, дающих отрывочные представления;
- нервно-психические нагрузки из-за оценочного общения и многое другое.

3. Во время образовательной экскурсии несомненна польза как для **физического**, так и для **психологического здоровья**:

- прогулка освобождает детей от длительного сидения за партой, с вытекающими последствиями для физического здоровья, осанки, зрения;
- снижает шансы гиподинамии;
- доступность формы изучения программного математического материала нацелена на укрепление психологического и даже психического здоровья через благоприятный психологический комфорт, природосообразность образовательного процесса и гармонизацию работы **левого и правого** полушарий.

В силу возрастных особенностей, младшие школьники усваивают новое знание на предметно-деятельностной, наглядно-образной и эмоционально-чувственной основе. Экскурсия как форма занятия позволяет **учитывать возрастные** особенности младших школьников с их предметно-действенным и наглядно-образным мышлением, неустойчивым вниманием, ограниченным лексическим запасом и недостаточным жизненным опытом **и индивидуальные** особенности кинестетов и визуалов. Известно, что среди младших школьников преобладают так называемые «деятели» и «зрители». Великий педагог К.Д. Ушинский утверждал: «Педагог, желающий что-нибудь прочно запечатлеть в детской памяти, должен позаботиться о том, чтобы как можно больше органов чувств — глаз, ухо, голос, чувство мускульных движений и даже, если возможно, обоняние и вкус приняли участие в акте запоминания».

Математические экскурсии позволяют осуществлять математическое образование **многосенсорно**, по принципу, записанному формулой:

Вижу + слышу + осязаю + обоняю + трогаю + двигаюсь + чувствую.

Всему этому способствуют общение с природой, работа во дворе школы, прогулки по городу. Ученики, которые изучали математику на экскурсиях говорят: «Экскурсии по математике мне нравятся. Мы и учимся, и много узнаем. Ещё очень интересно наблюдать за окружающим миром».

Здоровьесберегающие эффекты математических экскурсий убедительны, ученикам уроки-экскурсии очень нравятся, учебные результаты после таких уроков значительные (85–100% усвоения материала). Имеются соответствующие методические рекомендации Министерства образования Российской Федерации (от 20 апреля 2001г. № 408/13-13 «Рекомендации по организации обучения первоклассников в адаптационный период») (2), в которых предложено проводить последними уроками в течение сентября-октября 6–7 уроков — игр и экскурсий по математике, чтобы выполнить задачу снятия статического напряжения школьников. «Один урок математики каждую неделю рекомендуется проводить на воздухе»⁵. Согласно п. 2.9.5 Санитарных правил 2.4.2. 782-99 «Гигиенические требования к условиям обучения к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений», введённых приказом Минздрава России от 6 августа 1999г. № 309, в первом классе в сентябре и октябре проводится по 3 урока 35 минут каждый. Соответственно Министерство образования Российской Федерации разработало «Рекомендации по организации обучения первоклассников в адаптационный период» — письмо от 20 апреля 2001г. № 408/13-13, подготовленное совместно с научно-исследовательским институтом гигиены и охраны здоровья детей и подрост-

⁵ Методическое письмо Министерства образования Российской Федерации от 20 апреля 2001 г. № 408/13-13 — «Рекомендации по организации обучения первоклассников в адаптационный период» // Вестник образования, август 15, 2001. С. 25.

ков Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук. Письмо является дополнением к письму Минобразования России от 25.09.2000 № 2021/ 11-13 «Об организации обучения в первом классе четырёхлетней начальной школы». В этом письме сказано: «...в сентябре — октябре проводится ежедневно по три урока. Остальное время заполняется целевыми прогулками, экскурсиями, физкультурными занятиями, развивающими играми». Таким образом, в течение восьми недель учитель может планировать последними часами уроки физической культуры, а также уроки по другим предметам в форме уроков-игр, уроков-театрализаций, уроков-экскурсий, уроков-импровизаций и т.п. поскольку эти уроки также являются обучающими, то фактически в иной, нетрадиционной форме изучается или закрепляется программный материал. В письме предложен вариант того, как можно распланировать 40 часов (8 недель по 1 уроку ежедневно) учебной нагрузки. Уроки физкультуры — 16 часов, другие нетрадиционные уроки — 24 часа, которые можно распределить между разными предметами. В том числе, предложено провести последними уроками в течение сентября-октября 6–7 уроков — игр и экскурсий по математике.

В письме Министерства образования РФ от 20 апреля 2001г. № 408/13-13 «Рекомендации по организации обучения первоклассников в адаптационный период»⁶ предложено использовать подвижные формы организации учебной деятельности при изучении следующих трёх вопросов программы 1 класса:

1. Признаки предметов (сравнение предметов по цвету, размеру, форме): экскурсии по школе, школьному двору и на спортивную площадку с включением игр «Как найти свою группу»,

⁶ Там же. С. 26.

«Кто первый», «Угадай-ка», «Кто дальше, кто выше, кто больше», «Научи другого» и др.; экскурсия в кабинет математики.

2. Пространственные представления, взаимное расположение предметов: экскурсии в парк, по улицам города, на пришкольный участок; подвижные игры с различными заданиями.

3. Сравнение групп предметов по их количеству, счёт предметов: экскурсии по школе, в парк, магазин.

Наша практика показала, что уроки-экскурсии можно и нужно проводить не только в адапционный период в 1 классе, как это рекомендуется в методическом письме Министерства образования РФ, но и во втором и в третьем, и в четвертом классах.

Почему же математические экскурсии не проводят подавляющее большинство учителей? Предложение провести урок-экскурсию по математике в 2003 году даже у опытных учителей вызывало сильное смущение, растерянность и честное признание, что не знают, как проводить подобные уроки. Действительно, анализ учебников по методике математики, профессиональных журналов, методической литературы за несколько десятилетий показал, что у учителей не было возможности научиться этому. В помощь им нами разработаны методические рекомендации в зависимости от конкретного содержания **каждой** из выделяемых нами семи содержательных линий образовательной области «математика» и примеры конспектов математических экскурсий для каждого класса начальной школы с первого по четвертый. Учебные экскурсии апробированы учителями из нашей творческой группы, работающими

во всех образовательных системах. Можно ознакомиться и с мнением учеников разных классов (не только первого) о математических экскурсиях. Все они крайне положительны: «Экскурсии по математике мне нравятся.», «И учимся, и отдыхаем», «Ура! Пойдём на урок моего дома!», «экскурсия мне очень помогла. Теперь я могу представлять решение задач», «Теперь я эти задачи, как орешки щёлкаю!», «А когда ещё пойдём на природный урок?». Каждый раз, по свидетельству учителей, отправляясь на такие уроки, школьники радуются так, будто идут на экскурсию впервые. Ни одного отсутствующего взгляда, все работают, исследуют, сравнивают. Каждый делает для себя открытия.

Начальный период адаптации в первом классе совпадает с проведением подготовительной работы к восприятию понятий числа, отношения, величины, действий с числами и др. (так называемый **дочисловой период**). Дети в этот период учатся целенаправленно проводить наблюдения над предметами и группами предметов в ходе их сравнения, расположения в пространстве, классификации по признакам (цвет, форма, пространственные отношения, размер), получая при этом количественные и пространственные представления. Наряду с расширением математического кругозора и опыта детей формированием их коммуникационных умений и воспитанием личностных качеств специальное внимание уделяется развитию математической речи детей, их общелогическому развитию. Очень интересные уроки прошли по темам: «Чему равна высота первого этажа здания? (без линейки, стремянки и т.д.)», «Километр — это много или мало?». Конспекты этих и многих других математических экскурсий имеются в наших пособиях. **НО**