
● *федеральные государственные образовательные стандарты* ● *образовательная программа* ● *дети с ограниченными возможностями здоровья* ● *здоровый образ жизни*

Опыт руководства внедрением ФГОС начального общего образования в условиях массовой общеобразовательной организации убеждает нас, что для наиболее эффективной реализации задач, заявленных в стандарте [1, 2, 3], *Программу формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни* лучше проектировать в виде набора взаимосвязанных подпрограмм [4].

● *Образовательная программа*, формирующая:

— представления об основах экологической культуры на примере экологически здорового поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;

— заинтересованное отношение к собственному здоровью;

— установки на использование здорового питания и оптимальных двигательных режимов во время учёбы и отдыха с учётом психофизиологических особенностей и личностных предпочтений детей;

— негативное отношение к факторам угрозы здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания, стрессовые ситуации взаимодействия с окружающими людьми);

— безбоязненное обращение к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состоянием здоровья, готовность самостоятельно поддерживать своё здоровье на основе использования навыков личной гигиены;

— основы здоровьесберегающей учебной культуры (умения организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьес-

Формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни младших школьников с ОВЗ

Юрий Владимирович Науменко,

профессор кафедры педагогики
ФГБОУ ВПО «Волгоградская
государственная академия
физической культуры», доктор
педагогических наук

Ольга Владимировна Науменко,

доцент кафедры теории и методики
начального образования ФГБОУ ВПО
«Волгоградский государственный
социально-педагогический
университет», кандидат
педагогических наук

берегающие условия, выбирать адекватные средства и приёмы выполнения заданий с учётом индивидуальных особенностей).

● *Программа массовых социально-культурных мероприятий с участием родителей учащихся* (социальные акции, праздники, конкурсы, фестивали, спортивные соревнования и т.п.), направленная:

— на пробуждение в детях желания заботиться о своём здоровье путём соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;

— становление умений противостоять вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;

— формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений вести себя в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях;

— повышение двигательной активности учащихся с выбором оптимальной формы физкультурно-оздоровительной деятельности с учётом психофизиологических особенностей и личных предпочтений.

● *Программа мониторинга эффективности здоровьесберегающей деятельности общеобразовательной организации*, содержащая:

— объективные педагогически разумные критерии и показатели эффективности деятельности образовательной организации в части формирования здорового и безопасного образа жизни и экологической культуры обучающихся;

— стандартизованную и простую в использовании систему диагностических методик и инструментарий мониторинга достижения планируемых результатов по формированию экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

В качестве образовательной программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни мы предлагаем программу дополнительного образования «Моё здоровье» [5], прошедшую апробацию в общеобразовательных организациях и рекомендованную к использованию Министерством образования и науки Волгоградской области. Сегодня эта программа используется и в основной школе [6].

Образовательная программа «Моё здоровье» является примерной и не задаёт строгой последовательности изучения материала в определённом классе. Вместе с тем освоение 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.

Образовательная программа «Моё здоровье» (апробированное содержание)

● *Самопознание: кто Я есть?*

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.

● *Самопознание: Я и другие*

Самооценка (уважение и самоуважение). 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. Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладения со стрессом. Положение личности в группе. Рольевые 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. Рольевые 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.

● *Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний*

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 телепередач, режим питания и витаминизация). Гигиена труда и отдыха (периоды измене-

ния работоспособности, режим дня, признаки утомления). Биологические ритмы организма (суточные, недельные, сезонные). Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и в квартире. Профилактика инфекционных заболеваний. Иммуитет, активные и пассивные способы его защиты. Эпидемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекционных заболеваний.

● *Питание и здоровье*

Питание — основа жизни. Гигиена питания. Представление об основных пищевых веществах, их значение. Режим питания. Самые полезные продукты. Профилактика гриппа и авитаминоза. Пищевые риски, опасные для здоровья. Правила поведения за столом. Обработка и хранение пищевых продуктов. Уход за посудой.

● *Основы личной безопасности и профилактика травматизма*

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 медицинская помощь. Опасные факторы современного жилища. Ожоги. Электротравмы. Опасность при игре с острыми предметами. Экстремальная ситуация в городе, деревне, на природе. Укусы зверей, змей, насекомых. Правила поведения при пожаре и стихийных бедствиях. Вызов экстренной помощи. Представление об элементарной первой помощи пострадавшему.

● *Культура использования медицинских услуг*

Выбор медицинских услуг. Типы медицинских учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Поликлиника и врачи-специалисты. Вызов врача на дом. Больница и 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.

● *Предупреждение употребления психоактивных веществ*

Общее представление о 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, зависимо от психоактивных веществ. Поведение по отношению к людям, употребляющим ПАВ. Профилактика употребления психоактивных веществ. Вред табачного дыма и алкоголя. Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака и алкоголя. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление психоактивных веществ. Тренинг «Спасибо, нет».

● Духовное здоровье

Понятие духовности. Духовность и здоровье, духовность и здоровый образ жизни. Позитивное влияние различных видов искусств на здоровье людей. Русские национальные праздники и традиции как показатели духовности русского человека и средства воспитания здорового образа жизни. История и культура малой родины. Социально-культурные традиции и памятники малой родины как источник духовного здоровья человека. Растение, животные и человек. Природа и здоровье человека. Экологическая культура как важнейший элемент духовной культуры человека. Экологически сообразное и разумное поведение в быту и в общественных местах. Борьба за экологию и охрана окружающей среды.

Наш опыт подтверждает, что формирование феномена «здоровье» как социокультурной характеристики человека возможно только в специально организованных жизнеутверждающих ситуациях, включающих механизмы смыслотворчества личности. Поэтому каждое занятие по всем темам должно быть посвящено осмыслению и поиску способов разрешения таких ситуаций [5, 6].

Под «жизнеутверждающей» ситуацией мы имеем в виду проект целостной ситуации формирования социокультурного феномена «здоровье» как проявления жизненного самоопределения человека, которое не только требует от него демонстрации свойств субъекта жизни и жизнедеятельности, но и даёт результат, определяющий особенности его жизнотворчества в целом. Мы выделили следующие типы жизнеутверждающих ситуаций [6]:

- 1) ситуация поиска мотивов и целей жизнедеятельности, жизненных смыслов и ценностей на основе социокультурного содержания феномена «здоровье» и ситуация анализа и оценки жизненных проблем и обстоятельств с учётом социокультурного содержания феномена «здоровье» и индивидуальных особенностей жизнеспособности (смыслообразование);
- 2) ситуация жизненного выбора и принятия решений с учётом социокультурного содержания феномена «здоровье» и индивидуальных особенностей жизнеспособности (смыслоосознание);
- 3) ситуация проектирования образа жизни (совершенствование жизнеспособности во взаимосвязи с уточнением смысловой системы «внутренняя картина здоровья») и принятие ответственности за свой «проект» (смыслостроительство).

Все три типа ситуаций доступны для восприятия учащимися начальной школы с 1-го по 4-й класс. Но, как показывает практика, в 1-м и 2-м классах более эффективно — обучение при проектировании жизнеутверждающих ситуаций смыслообразования и смыслоосознания. А в 3-м и 4-м классах на занятиях должны преобладать жизнеутверждающие ситуации смыслостроительства, которые эффек-

тивно разрешаются в форме выполнения учебного проекта (исследовательского, информационного, социального, игрового).

По своей структуре занятия по программе «Моё здоровье» состоят из следующих этапов [6]:

- 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).

Внедрение описанной выше структуры и содержания программы дополнительного образования младших школьников «Моё здоровье» показало, что она хорошо воспринимается детьми с ОВЗ групп А и В (дети, которым эффективная ранняя коррекционная помощь помогла минимизировать последствия незначительных нарушений психического развития, и дети, которые к моменту поступления в школу имеют незначительное отставание от уровня развития, соответствующего возрастной норме) и легко трансформируется для детей групп С и D (дети, у которых тяжесть основного нарушения психофизиологического здоровья спровоцировала серьезные нарушения в их психическом развитии, и дети со сложными дефектами и с расстройствами аутистического спектра). При этом содержание программы дополнительного образования «Моё здоровье» для детей с ОВЗ группы С и D должно быть в первую очередь направлено на формирование практико-ориентированных знаний, умений и жизненных компетенций, необходимых для дальнейшей самостоятельной полноценной жизнедеятельности этих детей.

В 2005 – 2010 гг. мы много внимания, времени и сил посвятили разработке комплексного *медико-психолого-педагогического мониторинга эффективности здоровьесберегающей деятельности общеобразовательной организации* [7, 8], в основе которого лежат качественные показатели успешности работы общеобразовательной организации по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, по версии Всемирной организации здравоохранения:

- активное содействие педагогического коллектива повышению самоуважения всех учащихся;
- развитие и поддержание позитивных отношений между персоналом общеобразовательной организации и учащимися в повседневной жизни;

- ясное понимание всеми членами педагогического коллектива задач общеобразовательной организации в области сохранения и укрепления здоровья обучающихся, как ресурса их благополучия и успешности;
- обеспечение потребности учащихся в совершенствовании своего здоровья посредством широкого выбора форм активности и организации позитивно разумного досуга;
- развитие и укрепление связей между общеобразовательной организацией, семьёй и общественностью;
- поддержание имиджа персонала общеобразовательной организации и педагогов как образцов в соблюдении здорового образа жизни;
- использование общеобразовательной организацией потенциала различных специалистов для обучения школьников способам сохранения и укрепления соматического, психического и душевного здоровья;
- совершенствование питания и медицинской службы общеобразовательной организации.

Нами были разработаны и модифицированы 16 стандартных психолого-педагогических и медико-статистических методик, которые мы объединили в пять направлений комплексного медико-психолого-педагогического мониторинга эффективности здоровьесберегающей деятельности общеобразовательной организации [7, 8]:

- 1) общественно-профессиональное признание результатов и значимости здоровьесберегающей деятельности;
- 2) психофизиологическая комфортность образовательного процесса;
- 3) эффективность физкультурно-оздоровительной работы;
- 4) эффективность просветительско-воспитательной работы, направленной на формирование ценности здоровья и осознание необходимости ведения здорового образа жизни;
- 5) динамика изменений физического здоровья обучающихся.

Мы убеждены, и практика использования мониторинга в общеобразовательных организациях подкрепляет наше убеждение, что предлагаемый комплексный медико-психолого-педагогический мониторинг эффективности здоровьесберегающей деятельности общеобразовательной организации может быть использован и при обучении в данной организации детей с ОВЗ [10].

Мониторинг достижения планируемых результатов по формированию экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся мы предлагаем проводить в виде конкурса детских коллективов «Быть здоровым и успешным» [9].

Конкурс проводится в течение всего учебного года и учитывает (в баллах) участие детского коллектива, родительского сообщества

и педагога (классного руководителя) в различных здоровьесберегающих мероприятиях, результативность которых оценивается по следующим критериям:

- 1) динамика индекса здоровья учащихся по итогам каждой четверти;
- 2) динамика уровня физического развития учащихся по итогам каждой четверти;
- 3) внешний вид школьников по итогам каждой недели;
- 4) эстетика и комфорт классной комнаты и зоны отдыха в коридоре и/или рекреации по итогам каждой четверти;
- 5) соблюдение норм безопасной организации жизнедеятельности учащихся в образовательной организации по итогам каждой четверти;
- 6) системность, разнообразие и привлекательность информационного обеспечения процесса формирования здорового и безопасного образа жизни в «Уголке здоровья» по итогам каждого месяца;
- 7) физкультурно-оздоровительная активность обучающихся по итогам каждой четверти;
- 8) активность обучающихся и родителей при проведении воспитательных мероприятий и социальных акций здоровьесформирующей направленности в общеобразовательной организации (в муниципалитете, в регионе) по итогам каждой четверти;
- 9) активность участия обучающихся и родителей в конкурсах здоровьесформирующей направленности в общеобразовательной организации (в муниципалитете, в регионе) по итогам каждой четверти;
- 10) динамика социально-эмоционального благополучия учащихся в детском коллективе по итогам каждой недели.

При проектировании и организации конкурса «Быть здоровым и успешным» [9] мы исходили из требований ФГОС начального общего образования к системе оценки достижения планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы [1]: а) комплексный подход к оценке результатов освоения основной образовательной программы с использованием разнообразных методов и форм оценивания, взаимодополняющих друг друга; б) оценка динамики достижений обучающихся; в) сочетание оценки достижений обучающихся и оценки эффективности деятельности общеобразовательной организации.

В заключение ещё раз подчёркиваем, что, по нашему глубокому убеждению, разумная тщательная разработка и творческая реализация Программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни являются необходимыми условиями эффективности коррекционно-развивающей работы в процессе обучения детей с ограниченными возможностями здоровья в начальной школе.

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. — М.: Просвещение, 2000. — (Стандарты второго поколения).
2. Приказ Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373» // URL:<http://www.минобрнауки.рф> (дата обращения: 16.07.14).
3. Приказ Минобрнауки России от 22 сентября 2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373» // URL:<http://www.минобрнауки.рф> (дата обращения: 16.07.14).
4. Науменко Ю.В. Программа формирования здорового и безопасного образа жизни школьников / Ю.В. Науменко // Образование личности: научно-методический журнал. — 2013. — № 3. — С. 18–23.
5. Науменко, Ю.В. Программа курса внеурочной деятельности «Моё здоровье» / Ю.В. Науменко // Управление начальной школы: научно-информационный журнал. — 2012. — № 10. — С. 40–53.
6. Моё здоровье: формирование ценностного отношения к здоровью и профилактика ВИЧ/СПИД у подростков в школе / авт.-сост. П.П. Кучегашева, Ю.В. Науменко, И.В. Федоскина; под ред. Ю.В. Науменко. — М.: Глобус, 2008. — 236 с. — (Серия «Воспитательная работа»).
7. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности. / Ю.В. Науменко. — 2-е издание, исправленное и дополненное. — М.: «Планета», 2011. — 208 с.
8. Науменко Ю.В. Мониторинг здоровьесберегающей деятельности школы // Стандарты и мониторинг в образовании: научно-информационный журнал. — 2007. — № 3 (54). — С. 20–27.
9. Науменко Ю.В. Организация в начальной школе конкурса «Быть здоровым и успешным» / Ю.В. Науменко // Управление начальной школы: научно-информационный журнал — 2012. — № 3. — С. 31–40.
10. Науменко Ю.В. Психолого-педагогическая поддержка интегрированного образования / Ю.В. Науменко, О.В. Науменко // Управление начальной школы: научно-информационный журнал. — 2013. — № 5. — С. 36–41.