

Колягина Анастасия Викторовна

магистрант

Институт непрерывного педагогического образования

ФГБОУ ВО «Хакасский государственный

университет им. Н.Ф. Катанова»

г. Абакан, Республика Хакасия

Мальчевская Марина Леонидовна

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

ФГБОУ ВО «Хакасский государственный

университет им. Н.Ф. Катанова»

г. Абакан, Республика Хакасия

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ АРТ-ТЕХНОЛОГИЙ

***Аннотация:** в статье анализируется проблема формирования здорового образа жизни у младших школьников и обосновывается ее актуальность. Представлены результаты исследования данной проблемы. Арт-технологии рассмотрены как метод формирования основ здорового образа жизни младшего школьника.*

***Ключевые слова:** проблема формирования здорового образа жизни, младший школьник, здоровье, арт-технологии, искусство, школа.*

Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым.

Ж.-Ж. Руссо

Младший школьный возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека. Это связано с его особой значимостью и для формирования физического здоровья, и для психического. Исследования говорят о том, что 40% физиологических и психических заболеваний закладываются именно в этот период. Этот факт заставляет современную школу по-новому взглянуть на организацию образовательного процесса в начальной школе, где особая роль

отводится работе по сохранению здоровья ребенка и формированию у него ценностного отношения к такой категории, как здоровый образ жизни. Эта проблема обозначена на государственном уровне, что и стало поводом введения в государственные стандарты второго поколения требований, связанных с внедрением программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни [1]. При этом первостепенная роль в формировании и сохранении здоровья все же принадлежит самому человеку (а именно ребенку), его образу жизни, его ценностным установкам, степени гармонизации его внутреннего и внешнего мира» [2], а вот создание предпосылок для осознания этого факта ребенком в начальной школе – это прерогатива в первую очередь взрослых, к числу которых и относятся учителя.

Работа педагогов по формированию у детей ценностного отношения к своему здоровью предполагает комплексную программу, компонентами которой являются задачи по формированию культуры здоровья, воспитанию потребности вести здоровый образ жизни, основанной на овладении детьми необходимыми знаниями и определенным уровнем сформированности соответствующих навыков, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению собственного здоровья. При этом главными среди этих компонентов являются не знания, а именно навыки и ценностное отношение ребенка к рассматриваемой нами категории. Как указывается в интернет издании «Педагогика безопасности от А до Я» «знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребенка в семье и школе» [3]. Эти слова подтверждаются и нашими исследованиями, которые проводились в виде анкетирования учащихся вторых классов и их родителей. Согласно результатам уровень знаний и навыков здорового образа жизни, как непосредственно у учеников, так и у самих родителей, низкий. Это отразилось в отсутствии знаний основных принципов и методов закаливания, основ здорового питания. основополагающие аспекты здорового образа жизни и правила личной гигиены знают, и при этом выполняют, лишь 39% обучающихся.

78% опрошенных родителей не оснащены необходимыми знаниями основ здорового питания и не придерживаются их. Причинами, препятствующими правильно питаться, родители выделили – отсутствие денег – 3%, нехватка времени – 4%, а 93% опрошенных затруднились ответить на поставленный вопрос. Изучив и проанализировав медицинские карты обучающихся можно констатировать, что 13% второклассников имеют диагноз «ожирение», у 8% имеется аллергия, у 4% выявлены заболевания органов дыхания, и 13% от общего количества исследуемых карт указали на другие соматические заболевания. По результатам опроса родителей основным видом деятельности ребенка по приходу из школы на первом месте (50%) является просмотр телевизора и увлечение различными гаджетами, 33% указали, что дети посвящают свободное время чтению книг и настольным играм. Уровень вовлечения детей в различные виды спорта низок, лишь 19% опрошенных занимаются каким-либо видом спорта.

Результаты исследования выявили, что основной проблемой у учащихся является хроническая усталость и несформированный режим дня. Но необходимо отметить, что 88% учеников проявили тягу к знаниям основ здорового образа жизни и желание заниматься каким-либо видом спорта. Исследование подтвердило актуальность проблемы сохранения и формирования здоровья у младших школьников и решение этой проблемы возможно лишь при формировании у обучающихся привычек здорового образа жизни.

Современная система образования находится в непрерывном поиске наилучших систем, методов и форм обучения и воспитания детей, которые бы не только наиболее эффективно формировали предметные и метапредметные результаты, но и способствовали сохранению и укреплению здоровья каждого ребенка. Решению этой задачи помогает использование комплекса здоровьесберегающих технологий. Вообще, под здоровьесберегающей технологией понимают систему мер, направленную на охрану и укрепление здоровья обучающихся, при этом учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка.

«Здоровьесберегающие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на формирование у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности [4]. Если придерживаться этого взгляда, то, можно сказать, что все педагогические приемы и технологии, используемые на уроке учителем должны быть оценены исходя из их влияния на здоровье обучающихся.

В соответствии с требованиями, предъявляемыми сегодня к организации современного урока, учитель при его планировании и проведении должен ориентироваться не только на обучающие, развивающие и воспитательные цели, но и предусматривать достижение еще одной группы – валеологических. Их решению как раз и способствует использование в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий. В последнее время педагогами все чаще в качестве здоровьесберегающих технологий стали применяться методы арт-технологий.

Е.В. Таранова определяет понятие «Арт-технологии» как «совокупность средств, принципов и механизмов разных видов искусства, для пробуждения ими художественной активности личности в целях оптимального профессионально-педагогического решения задач воспитания, обучения и развития (не преследуя при этом специальных целей серьезного художественного образования)» [5, с. 9]. Их основу в педагогике и психологии составляют техники и приемы арт-терапии, которые были обоснованы в 1938 году А. Хилл. Сегодня наравне с этим термином употребляются и такие, как «терапия творчеством», «арт-терапевтические технологии», «арт-психология», «креативная терапия», «терапия творческим самовыражением».

Интерес к использованию арт-технологий в образовательном процессе связан с их возможностями без применения насилия корректировать пробелы воспитания и негативные черты личности ребенка, развить его эмоциональную сферу, образное мышление, воображение, творческий потенциал. При этом эти технологии позволяют и самому учителю проявлять творчество, т.к. «арт-

технология – это творческое конструирование средствами искусства эмоционально значимых для школьников творческих действий (взаимодействий), система педагогических методов, реализация которых способствует активному формированию личности, развитию духовно-нравственной культуры и потребности в самосовершенствовании [6].

Еще одним преимуществом для использования арт – технологий является то что ее применение не требует специальных навыков, но при этом помогает решить многие проблемы, связанные и с межличностными отношениями, и с учебной деятельностью, и с формированием активной жизненной позицией, которая и лежит в основе формирования культуры здорового образа жизни. Кроме того, их содержание направлено на помощь ребенку в осмыслении и поиске путей взаимодействия с природным и внутренним миром, что способствует в конечном счете внутреннему принятию им ценностей здорового образа жизни.

К числу арт-технологий, которые могут быть использованы в работе педагогов по здоровьесбережению можно отнести живопись, скульптуру, музыку, танец, театр, кинематограф, игры.

С помощью изобразительного искусства формирование основ здорового образа жизни у детей становится более легким, как в умственном, так и в психологическом плане. Ребенка возможно знакомить с произведениями различных видов искусств: картинами с тематикой спорта и пропагандой здорового образа жизни; натюрмортами, с изображением «правильных» продуктов питания и даже скульптурными произведениями отражающих необходимость данного жизненного принципа. Заниматься рисованием, лепкой, аппликацией с поддержанием и отражением данной тематики. Создавать плакаты о здоровом образе жизни и многое другое.

Телевидение, театр, СМИ носят образный и даже целостный характер. Они просты для восприятия, создают эффект присутствия и погружения. Примером программ способствующих формированию ценностного отношения к собственному здоровью могут послужить: «Школа доктора Комаровского», «Жить здорово», мультипликационный фильм «Мойдодыр», различные театральные

постановки, в том числе и кукольный театр с поддержанием данной концепции, а также социальные рекламы и создание собственных проектов.

Не малое значение в жизни ребенка занимает игра, она является его естественной потребностью и выступает как необходимый компонент сохранения и укрепления умственного, психического и физического здоровья. Игра является одной из первых деятельностей, к которой ребенок проявляет неподдельный интерес, а значит и познание происходит в легкой форме и с большим удовольствием. Примеров игр стимулирующих познавательную деятельность так и имеющих непосредственное отношение к формированию здоровья большое количество: подвижные и спортивные игры, выходы на природу, экскурсии, различные эстафеты и многое другое.

При этом как игру, так и многие другие арт-технологии можно совмещать с музыкой, которая также является неотъемлемой частью искусства и творчества. Благодаря музыке происходит стимуляция и активизирование эмоциональной сферы. Что способствует улучшению восприятия.

Совмещение музыки и двигательной активности порождает танец. Танец уходит своими корнями в глубокую древность, что говорит о его необходимости и значимости, он развивает двигательные умения, оказывает положительное влияние на формирование детского организма.

Использование перечисленных выше здоровьесберегающих технологий, основанных на приемах арт-терапии, помогает повысить адаптационные способности младшего школьника, снизить утомление и негативные эмоциональные состояния которые неизбежно сопровождают учебную деятельность малыша, способствуют формированию положительного отношения ребенка к себе, достижению гармонии с собой и окружающим миром. Кроме того, эти технологии позволяют выстраивать отношения учителя с детьми на основе взаимоуважения, сотрудничества, что, в свою очередь, является неотъемлемой частью организации образовательного процесса в современной школе.

Использование арт-технологий в образовательном процессе начальной школы основано и на ряде преимуществ, к числу которых относятся:

«– практически каждый ребенок может стать участником арт-технологий, не требующих от него каких-либо специальных способностей (музыкальных, художественных, пластических);

– арт-технологии являются средством преимущественно невербального общения, что иногда является для ребенка единственно возможным для выражения чувств и переживаний.

– в процессе участия в арт-технологиях ребенок раскрывает свои чувства, настроения, мысли, свое отношение к окружающему миру, что позволяет лучше узнать его» [7].

К преимуществам арт-технологий относится и то, что они основаны на деятельностном подходе который лежит в основе внедрения государственных стандартов. Учитель, применяющий арт-технологии в своей деятельности, получает возможность организовывать обучение и воспитание на основе личностно ориентированного, коммуникативно ориентированного подхода, что также является неотъемлемой частью организации современного образовательного процесса и повышает его эффективность.

Однако самое главное преимущество использования арт-технологий – это успешность ребенка. Это то, что помогает ученику находиться в состоянии гармонии с собой и окружающим миром, а это, в свою очередь, – залог хорошего самочувствия и комфортного состояния, нравственного и физического здоровья.

Список литературы

1. Министерство образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: минобрнауки.рф/документы/922/файл/227/poor_noo_reestr.doc
2. Федеральный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru/text/33373045/print.html>
3. Педагогика безопасности от А до Я [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pedagogika-bezopasnosti-2014/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-podrostkov/>

4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. Методическое пособие. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.twirpx.com/file/747377/>

5. Таранова Е.В. Анализ термина «арт-педагогика» в понятийном поле педагогических и арт-терапевтических категорий // Педагогика и психология. – 2012. – №1 (2). – С. 9.

6. Инфоурок [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ds03.infourok.ru/uploads/doc/0b82/000080b1-f7569e53.docx>

7. Социальная сеть работников образования «Наша сеть» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/user/159822/page/shkola-peredovogo-pedagogicheskogo-opyta-2014-2015-god-zasedanie-no4-seminarskoe>