

Автор:

Сопочкина Ольга Александровна

студентка

Высшая школа психологии, педагогики

и физической культуры

ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный

университет им. М.В. Ломоносова»

г. Архангельск, Архангельская область

ПРОГРАММА ИЗУЧЕНИЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:** в статье определена значимость проблемы сохранения здоровья младших школьников, выявления знаний детей об аспектах этого понятия. Автором предложены методики по изучению данного явления.*

***Ключевые слова:** младший школьник, здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесбережение, уровень здоровьесберегающей компетентности.*

За последние годы выявилась неблагоприятная тенденция показателей здоровья детей, поступающих в школу. Увеличилось количество детей с хронической патологией, а число детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось. По статистическим данным, за годы обучения в школе в 5 раз вырастает число больных с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата, в 4 раза увеличивается количество детей с нарушениями психического здоровья, в 3 раза – с заболеваниями органов пищеварения [1].

Поиск путей и способов решения этой проблемы важен для учителей-практиков, потому что им надо знать и понимать, как обучать детей так, чтобы не нанести вред их здоровью, а также научить основам сохранения здоровья. Но, в первую очередь, проблема здоровьесбережения важна для самих детей, а, значит, и их родителей: от её решения напрямую зависит физическое, психическое, социальное, нравственное здоровье подрастающего поколения.

Проблему здоровьесбережения детей изучали В.И. Коваленко, Ю.В. Науменко, Н.Г. Смирнов, В.Д. Сонькин и другие ученые [2, с. 35]. Они рассматривали разные подходы к проблеме здоровья, используя социально-психологические и психофизиологические характеристики личности с учетом возрастных особенностей. Большинство работ по изучаемой проблеме было посвящено формированию здоровьесберегающей компетентности младших школьников. Однако важно не только использовать здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе, но и для рационализации работы по этому направлению необходимо знать о здоровье детей, следить за изменениями в его состоянии, видеть проблемы. Поэтому данная программа направлена на изучение уровня сформированности здоровьесберегающей компетентности младших школьников.

С целью определения уровня сформированности здоровьесберегающей компетентности младших школьников предлагаем следующие методы изучения: наблюдение, эксперимент, анкетирование родителей, беседа с детьми, диагностические методики исследования.

В ходе исследования предполагается лонгитюдное, сплошное наблюдение за детьми в учебно-воспитательном процессе: за их внешним видом, состоянием, поведением. Цель наблюдения: выявление уровня сформированности здоровьесберегающей компетентности детей. Для наблюдения разработаны критерии проявления высокого уровня здоровьесберегающей компетентности. Они разделены на два блока.

Блок «На уроке»: активное участие в физкультминутках; ребенок правильно сидит за партой; ребенок адекватно реагирует на замечания учителя, например: низко не наклоняться, выпрямить спину и т. д. Каждый критерий оценивается в баллах от 0 до 10, последний критерий – в разгах.

Блок «Внешний вид, поведение»: подвижность на переменах (играет, а не сидит на одном месте с планшетом или телефоном), моет руки перед едой, пользуется платком при кашле, чихании, есть сменная обувь. Эти критерии измеряются в разгах: 0–2 – низкий уровень, 3–4 – средний уровень, 5 и более – высокий

уровень. Также возможны и такие критерии, которые измеряются в баллах от 0 до 10: одежда по погоде, общее физическое и психическое состояние ребенка.

Далее выявленный уровень каждого показателя заменяется балльной оценкой. Так, высокий уровень – 2 балла, средний уровень – 1 балл, низкий уровень – 0 баллов. Все баллы складываются, и находится среднее арифметическое. Это и будет итоговый результат (уровень). От 2 до 1,4 – высокий уровень, от 1,3 до 0,8 – средний уровень, от 0,7 до 0 – низкий уровень.

Кроме того, в ходе исследования предлагается провести два констатирующих эксперимента. Цель первого эксперимента: выяснить знания и представления детей о правилах личной гигиены. Необходимо устроить соревнование между детьми. Задание: показать на практике правила личной гигиены (умыться, чистить зубы, одеваться и т. д.). Можно показать на себе, на одноклассниках. Следить за ходом эксперимента следует с точки зрения правильности действий, а также за тем, всё ли выполнили испытуемые, всё ли вспомнили.

Цель второго эксперимента: выяснить знания детей о физических упражнениях, позволяющих снять усталость на уроке, и умения провести их. На уроке классу (поочередно каждому учащемуся) надо предложить провести физкультминутку на определенные группы мышц, причем предупредить, чтобы виды упражнений не повторялись. Следить за ходом эксперимента следует с позиции, знают ли дети упражнения, например, на плечевой пояс, на кисти рук, для мимики лица, упражнения для позвоночника, для ног и т. д.

Помимо этого, в данной программе мы предлагаем провести опрос для родителей в форме анкетирования. Цель анкетирования: выяснить, как родители относятся к здоровому образу жизни, и что они желают и делают для своих детей с точки зрения здоровьесбережения. Примерные вопросы для анкеты: «Что для Вас здоровый образ жизни?», «Вы ведете ЗОЖ?», «Вы прививаете ЗОЖ своим детям? Если да, то каким образом?», «Вы занимаетесь физической культурой, спортом?», «Считаете ли Вы необходимым заниматься Вашему ребенку физической культурой, спортом?», «Читаете ли вы литературу про ЗОЖ? Используете ли вы из нее информацию в воспитании своего ребенка?», «Какой отдых Вы

предпочитаете для своего ребенка?» «А как Ваш ребенок отдыхает?», «Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?», «Что Вы делаете для укрепления здоровья своего ребенка?»

Кроме того, данная программа предусматривает проведение беседы с детьми. Цель беседы: узнать, что для детей значит понятие «здоровый образ жизни», знают ли они его правила, и соблюдают ли они эти правила. Для беседы можно использовать следующие вопросы: «Как ты понимаешь, что такое «здоровый образ жизни» (далее ЗОЖ)?», «Какие ты знаешь правила ЗОЖ?», «Ты соблюдаешь правила ЗОЖ?», «Чем может заболеть человек, если не будет соблюдать правила ЗОЖ?», «Что нужно делать человеку, если он хочет укрепить свое здоровье, не болеть?», «Какие ты знаешь виды закаливания? А ты закаливаешься? Как?», «Расскажи, каким должен быть твой режим дня?», «Как ты считаешь, чем полезна утренняя зарядка? Как часто ты её делаешь?», «Почему полезно ходить на прогулку в парк или в лес?» «Как нужно питаться человеку, чтобы быть здоровым?», «Почему чипсы, сухарики, газировка и т. д. вредны?»

Что касается авторских методик исследования, то в данной программе предлагается использовать диагностические задания: «Что делать, чтобы быть здоровым», «Полезная закупка», а также проблемные ситуации, например, «Место для отдыха» [3].

Таким образом, мы предполагаем, что данная программа позволит выявить реальную картину изучаемой проблемы.

Список литературы

1. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе в условиях ФГОС [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://открытыйурок.рф> (дата обращения: 10.02.2018).

2. Федосимова О.Г. Взаимодействие детской музыкальной школы и семьи в осуществлении здоровьесбережения учащихся // Вестник ВятГУ. – 2010. – С. 35–38.

3. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ped-kopilka.ru> (дата обращения: 12.02.2018).