

и установление того, как развивается тема: индуктивно или дедуктивно, дальнейшее прочтение текста, сверка предположений с денотатной картой, данной после текста [4].

Ряд авторов (З.И. Клычникова, М.К. Колкова, Л.И. Бобылева, Е.А. Лебедева, И.М. Кудинова) обращают внимание на возможность использования различных речевых упражнений, направленных на обучение ознакомительному чтению, которые целесообразно строить на основе абзацев текста или же на целых текстах. Речевые упражнения делятся на: – упражнения, обучающие пониманию общего содержания; – упражнения, обучающие пониманию основных идей и выделению деталей; – упражнения на установление смысла рассказа, фактов текста; – упражнения на объединение отдельных фактов текста в единое целое. Они направлены на установление последовательности событий, а также определения деталей в тексте и их функций.

Л.И. Бобылева предлагает следующий алгоритм обучения ознакомительному чтению с использованием упражнений указанного типа:

- 1) прочтите заголовок текста, постарайтесь определить его основную тему;
- 2) читайте абзац за абзацем, отмечая в каждом предложении, несущие главную информацию, и предложения, в которых содержится второстепенная, дополнительная информация;
- 3) определите степень важности абзацев, отметьте те из них, которые содержат более важную информацию;
- 4) обобщите главную информацию в смысловое целое [5].

Таким образом, функционирование чтения как речевой деятельности требует автоматизации приемов ее осуществления. В чтении это в первую очередь относится к приемам перцептивной переработки воспринимаемого текста. Упражнения для выработки навыков и умений ознакомительного чтения подразделяются на подготовительные и речевые. Рациональное и систематическое использование упражнений данных типов является одним из условий качественного формирования навыков ознакомительного чтения у учащихся на уроках английского языка.

Список цитированных источников:

1. Колкова, М.К. Методика обучения иностранным языкам в средней школе / М.К. Колкова. – СПб: КАРО, 2005. – 224 с.
2. Клычникова, З.И. Психологические особенности обучения чтению на иностранном языке / З.И. Клычникова. – М: Просвещение, 1983. – 206 с.
3. Кудинова, И.М. Особенности обучения ознакомительному чтению на английском языке лингвистически одаренных учащихся младшего школьного возраста / И.М. Кудинова // Человеческий капитал. – 2020. – № 7. – С. 211–219.
4. Лебедева, Е.А. К вопросу об обучении ознакомительному чтению на иностранном языке в электронных сетевых источниках информации / Е.А. Лебедева // Гуманитарные науки. Вестник Финансового университета. – 2022. – Т. 12. – № S1. – С. 80–83.
5. Методика преподавания иностранных языков: методические рекомендации / [авт.-сост. Л.И. Бобылева]; – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова» [Электронный ресурс]. – 2011. – 47 с. – Режим доступа: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/2238>. – Дата доступа: 01.02.2024

**Е.Ф. ШЕМЕТА**

Республика Крым, Евпатория, Евпаторийский институт социальных наук (филиал)  
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ КОМПЛЕКС ТЕКСТОВЫХ ЗАДАЧ**

В последние годы в Российской Федерации наблюдается ряд негативных тенденций, связанные с детским населением страны: уменьшение общей численности детей, начиная с 2015 года [1], рост заболеваемости и распространение болезней [2], распространение девиаций среди детей [3]. Соответственно, актуализируется вопрос сохранения здоровья и формирования культуры здоровья в учреждениях школьного образования, начиная с начальной школы.

Цель педагогической деятельности с младшими школьниками заключается в создании учителем благоприятных условий для формирования у младших школьников здоровьесберега-

ющей культуры и ее проявления в повседневной деятельности. Ее достижение реализуется через укрепление и активизацию адаптационного потенциала личности; сохранение и улучшение физического, психически эмоционального и социального здоровья; создание благоприятных условий для самореализации и развития способностей; предоставление социальной, психолого-педагогической поддержки и помощи.

Сегодня исследователи активно поднимают проблему здоровья в научной литературе. Процесс сохранения здоровья связывают с реализацией комплекса мер по поддержке, укреплению и восстановлению здоровья, создание условий для его целостности и системности. Феномен «здоровье» рассматривают в контексте «здоровый образ жизни», «культура здорового образа жизни» и «культура здоровьесбережения». Здоровый образ жизни – это совокупность внешних и внутренних условий жизнедеятельности человека, от которых зависит функциональное состояние систем его организма; культура здоровьесбережения является составной частью общей культуры человека и выражается через систему знаний и потребностей о сохранении, укреплении здоровья, наличии высокого уровня культуры поведения относительно окружающей среды и здоровья других людей. Культуру здорового образа жизни трактуют как практическое применение знаний в процессе собственной жизнедеятельности, что предполагает удовлетворение потребности в сохранении и укреплении здоровья.

Овладение знаниями о здоровом образе жизни возможно в процессе систематического решения текстовых задач, в частности валеологических. Вопросами валеологизации образовательного процесса занимались многие педагоги и методисты такие как – Н.А. Голиков, Л.В. Дыхан, Н.Б. Захаревич, Л.А. Коротаева, Е.Е. Лунина. Ее содержание, организационные формы и механизмы, специфику научные работники начали активно исследовать в конце прошлого столетия и в дальнейшем интерес к этой проблеме только возрастает. Так методический аспект и разработку школьных курсов и программ по формированию здорового образа жизни и ряду здоровьесохраняющих дисциплин исследуют А.Л. Калужская, Е.П. Неведомская, В.А. Теслюк; формы валеологического воспитания в школе разрабатываются Н.М. Полетаевой.

Накопленные научные данные по проблеме формирования здорового образа жизни у младших школьников несомненно являются ценными. Однако, анализ научно-педагогической литературы и методической литературы дает основания для вывода, что проблема формирования у младших школьников здоровьесберегающей компетентности средствами математики еще не стала предметом специального исследования.

Цель статьи – охарактеризовать психолого-педагогические основы процесса формирования здоровьесберегающей компетентности младших школьников через комплекс текстовых задач.

Учитель математики может не только обучать учеников, но и воспитывать. Лучшим способом осуществления воспитания в процессе изучения математики является решение задач валеологического содержания [4]. Таким образом, в отличие от лекций или бесед на валеологические темы, где дети могут, не вникая в суть проблемы, просто прослушать материал, при решении задачи, ребенок должен внимательно обдумать условие, проанализировать полученный результат и сделать для себя определенные выводы.

Решение задач по конкретным валеологическим содержанием вызывает у учащихся положительные эмоции, как к изучению математики, так и к поднятой проблеме. Расширяется жизненный опыт учащихся, формируется социальное и духовное здоровье ребенка, развиваются эстетические и нравственные качества личности, принятия валеологического обоснованных решений, наполнения содержания математики личностным смыслом для учащихся.

Известно, что привычка к сохранению здоровья не рождается с человеком, ее надо воспитывать. Необходимо настойчиво приучать учащихся к систематической работе, постоянно контролируя выполнение домашних заданий, внедрять в сознание ученика понимание важности сохранения и укрепления здоровья как необходимое условие жизни.

Здоровье в значительной степени зависит от экологических и географических факторов, от условий жизни и труда, но главное от образа жизни человека, его мировоззрения, духовности, отношение к другим людям.

Здоровье должно занимать первое место в системе ценностей и потребностей человека, ведь больной человек не может реализовать себя, в определенной степени, ему не в радость материальные ценности, власть, слава. К сожалению, мы не храним своего здоровья, пока здоровы. Цену здоровья большинство осознает, когда оно уже утрачено.

От состояния здоровья зависит успешность, работоспособность учащихся, их настроение. Умение сосредотачиваться, быть уравновешенными, жизнерадостными, общительными. Ухудшение состояния здоровья детей значительно ограничивает успехи в учебе, тормозит общественное развитие.

Учителя начальных классов должны быть заинтересованы в формировании у учащихся сознательного отношения к здоровью, овладение ими основами здорового образа жизни и навыками безопасной для здоровья поведения.

Дети психологически не готовы вести здоровый образ жизни, потому что не осознают необходимости в этом. Поэтому первоочередная задача учителя заложить фундамент, на котором позже сформируются детские здоровые привычки, безопасное поведение, собственный здоровый образ жизни, мировоззрение.

Ребенок может заниматься укреплением своего здоровья или по принуждению, или, когда это интересно, приятно. Целесообразно – применение системного подхода к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей.

Каждый урок математики должен начинаться эмоционально-психологической подготовкой учащихся с использованием психологических зарядок, аутотренингов.

Большинство урочного времени проходит сидя, основное напряжение состоит на мышцы спины, поэтому на уроках следует проводить упражнения, полезные для сохранения осанки. Это упражнения для укрепления позвоночника, снятия напряжения мышц спины.

Ученикам начальных классов очень трудно высидеть весь урок. Для повышения работоспособности, улучшения их здоровья очень полезны различные физкультминутки. Они снимают усталость, восстанавливают силы, нормализуют внимание и активность, повышают эмоциональный тонус учащихся.

Физкультминутки следует подбирать с учетом характера учебной деятельности на уроках. После письменной работы целесообразно выполнять пальчиковую гимнастику, встряхивание кистями рук. Когда длительное время выполняются задачи, связанные с умственной нагрузкой, детьми выполняются психогимнастические упражнения и т. д.

На первом уроке организм детей еще не полностью проснулся, поэтому для повышения тонуса необходимо выполнять дыхательные упражнения, которые помогут восстановить кислородный режим, предоставить организму бодрости.

На втором уроке работоспособность школьников достигает максимального уровня том, чтобы предотвратить возникновение усталости необходимо выполнить разгрузочные упражнения. Упражнения выполняют легко и медленно.

На третьем уроке уровень работоспособности учащихся еще максимальный, поэтому важно подобрать упражнения таким образом, чтобы не переутомить детей, а снять чрезмерную напряженность.

На пятом и шестом уроке, если не выполнять соответствующих упражнений, неизбежно возникнет усталость и нарушится нормальная работа детского организма. Поэтому особое внимание следует уделять дыхательным упражнениям, гимнастике для глаз и снятию напряжения.

С удовольствием ученики выполняют упражнения, когда они сопровождаются веселой музыкой, интересными стихами.

Большое положительное влияние на учеников имеют музыкальные физкультминутки. Издавна известно о лечебных свойствах музыки применяемые для лечения нервной системы.

Медленная музыка снимает нервное напряжение, перестраивает нервную систему на спокойный ритм. А веселая – поднимает настроение, вызывает улыбку, делает человека добрее. Темп музыки влияет на работу сердца, температуру кожи. Хорошая музыка улучшает самочувствие.

На уроках наряду с физкультминутками целесообразно активно использовать и валеологические паузы, в которые включаются упражнения на дыхание, различные виды самомассажа.

Практическое применение учителем на уроке различных методов профилактики утомления у учащихся не только предотвращает деформациям костной системы, возникновению близорукости и других заболеваний, но и активизирует умственную деятельность школьника.

Существует тесная взаимосвязь между психической и физической составляющими здоровья. Поэтому каждое физическое упражнение имеет полную психологическую нагрузку, направлена на формирование положительного эмоционального состояния.

Обучение и воспитание детей имеют определенные особенности, которые положительно влияют как на здоровье, так и на физическое развитие детей.

На уроках в сочетании с другими методическими приемами можно использовать загадки, интересные задачи, кроссворды, стихи, сказки, рассказы валеологического характера; проводить игры, викторины здоровьесберегающего содержания все это очень привлекает детей, дает им более распространены знания, они лучше и быстрее запоминают материал, значительно меньше переутомляются.

Разнообразие видов деятельности с применением игры или использованием интересного материала снимает усталость, тормозные процессы мозга, обостряет память.

С помощью различных форм работы на уроках математики следует знакомить учащихся с полезными привычками, безопасным поведением, здоровым образом жизни, взаимодействием с природой и окружающим миром, другими людьми.

#### *Задачи валеологического содержания*

– Для уменьшения в организме человека радионуклидов необходимо употребить моркови не меньше 100 г на сутки, а фруктов – 400 г. На сколько больше граммов нужно употребить фруктов, чем моркови?

– Дмитрий начал готовить уроки в 14.15. На математику он потратил 20 мин. Потом сделал перерыв, который длился 1/2 часа. Когда Дмитрий начнет готовить другой урок?

– Установлено, что в среднем человек умственного труда за сутки должен употребить 100 г белков и 500 г углеводов. Сколько этих веществ употребит человек за неделю?

– В 100 г сливочного мороженого содержится 180 килокалорий (19 г углеводов). Сколько килокалорий потребляет человек, который съедает 1 порцию (200 г) мороженого?

– На протяжении первых месяцев жизни ребенок требует 150 мл воды на 1 кг веса в сутки. Сколько миллилитров воды необходимо употреблять ребенку, который весит 5 кг? 10 кг?

– Выпивая стакан чая с сахаром на завтрак, ученик употребляет 15 г углеводов. Сколько граммов углеводов употребляет ученик, выпивая 2, 3 стакана чая?

– По статистическим данным каждый человек съедает за год 7 кг грибов. Сколько килограммов грибов могут съесть ученики вашего класса? (Беседа о съедобных и ядовитых грибах).

– Занятия в школе длятся с 8.00 до 12.00, а отдых – с 14.00 до 15.00. На сколько больше часов длится занятие, чем отдых?

– Тело человека на 2/3 состоит из воды. Сколько килограммов от общей массы тела составляет вода, если вес тела 30 кг? 27 кг?

– Десятилетнему ребенку необходимо спать 10 часов в сутки. А ребенку 9 лет – на 30 мин больше. Которой должна быть длительность сна девятилетнего ребенка?

– Ученик второго класса готовит уроки за 1 час, а ученик третьего класса – на 30 мин длиннее, чем второклассник; ученик четвертого класса – на 30 мин больше, чем третьеклассник. Сколько времени расходует ученик четвертого класса на подготовку уроков?

– У моей сестренки Насти, ей 8 месяцев, 4 зуба. У меня – в 5 раз больше, чем у Насти. У папы – в 8 раз больше, чем у Насти. А у бабушки зубов в 2 раза меньше, чем у меня. Сколько зубов у меня, папы, бабушки?

На уроках целесообразно использовать задачи профилактического содержания, на тему: «Береги зрение», «Кладовая витаминов», «Правила безопасного поведения», «Как уберечься от гриппа».

Таким образом, задачи о здоровье вызывают интерес к математике. На таких уроках должны максимально освещаться теоретические вопросы сохранения здоровья. Подача материала в виде путешествия, игры возбуждает эмоции детей, расширяет кругозор. Так что игра и мир интересного не перестают влиять на развитие ребенка в учебном процессе школы. Удачно организована учебно-воспитательная работа будет способствовать формированию полезных умений и навыков в области рационального питания, готовности соблюдать правила здорового питания; утверждению определенных вкусовых предпочтений детей; влиять на организацию и структуру питания в семьях.

#### Список цитированных источников:

1. Щербакова, Е.М. Демографические итоги I полугодия 2023 года в России (часть I) / Е.М. Щербакова // Демоскоп Weekly. 2023. № 999-1000. Режим доступа: <http://demoscope.ru/weekly/2023/0999/barom01.php>

2. Антонова, А.А., Основные тенденции заболеваемости среди детского населения / А.А. Антонова, Г.А. Яманова, В.Ф. Боговденева, Д.Н. Умарова // МНИЖ. – 2021. – № 1-3(103). Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-tendentsii-zabolevaemosti-sredi-detskogo-naseleniya>.

3. Потёмкина, Д.А. Девиантное поведение молодежи в современном обществе / Д.А. Потёмкина // Материалы XIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2021/article/2018027861>

4. Глузман, Н.А. Контент-анализ понятия «валеология» и связанных с ним дефиниций / Н.А. Глузман // Адаптивная физическая культура и спорт: проблемы, инновации, перспективы. материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 45-летию факультета физической культуры. – Тула, 2022. – С. 54–58.

**И.Л. ШЛЫК**

Республика Беларусь, Витебская область, г. Чашники,  
ГУО «Средняя школа № 4 г. Чашники»

## **ШКОЛА БУДУЩЕГО ПЕРВОКЛАССНИКА: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ**

**Введение.** Первый класс – очень важный, ответственный и трудный этап в жизни не только ребенка, но и его родителей. Что меняется в жизни дошкольника? Столь свойственные для них беспечность, беззаботность, погружённость в игру сменяются жизнью, наполненной множеством требований, обязанностей и ограничений: теперь нужно каждый день ходить в школу, систематически и напряжённо трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам, правилам и требованиям школьной жизни, выполнять требования учителя, заниматься на уроке тем, что определено школьной программой, прилежно выполнять домашние задания, добиваться хороших результатов в учебной работе. На ребенка влияет комплекс новых факторов: отношение одноклассников, педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности, появление новых обязанностей и ответственности. Таким образом, поступление ребенка в школу подводит итог его дошкольному детству, изменяет социальную ситуацию его развития.

Цель данной публикации – выявление условий эффективности работы школы будущего первоклассника.

**Основная часть.** Неудивительно, что, встречая первоклассников на пороге школы, видишь их растерянные, испуганные глаза, встревоженные и озабоченные лица родных и близких. Что там, за школьным порогом? Какой учитель будет учить? Всё ли получится? А если не сможет? Эти и другие вопросы можно прочитать в глазах детей и взрослых.

Но не только у детей возникают такие вопросы. Каждый учитель начальной школы, набирая первоклашек, старается сделать всё для того, чтобы поступление в школу стало радостным событием для каждого ребенка и его родных, а само учение – увлекательным занятием. Он также переживает и ищет ответы на вопросы: «Как помочь детям? Как устранить состояние тревожности у детей и их родителей? Что сделать для того, чтобы период адаптации прошёл быстро и безболезненно? Как избежать больших нагрузок для детей? Как добиться того, чтобы ребенок почувствовал, что рядом с ним, в его новой жизни, появился ещё один надёжный человек, которому он может доверять, который всегда его выслушает, поможет, объяснит, покажет».

Методологическую базу исследования составляют работы отечественных и зарубежных методистов, посвященные проблемам обучения детей на подготовительных курсах, проблемам подготовки к обучению в школе. Исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа № 4 г. Чашники».

Психолог Л.А. Венгер говорил: «Быть готовым к школе – не значит уметь читать, писать и считать. Быть готовым к школе – значит быть готовым всему этому научиться» [1, с. 4]. Каковы будут успехи и адаптация первоклассника в целом, во многом зависит от степени подготовленности ребенка к школе: знания и умения, психологическое развитие, речевое развитие, уровень воспитанности и состояние физического здоровья. При этом важно помнить, что поступление ребенка в школу само по себе ещё не обеспечивает появления этих важных качеств. Они нуждаются в развитии перед тем, как ребенку пора уже поступать в первый класс.