

ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Т.В. Володина, Т.В. Савицкая

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

(e-mail: tatyanka.volodina.1973@mail.ru, statv2017@yandex.by)

Проблема формирования культуры здорового образа жизни подрастающего поколения с особой актуальностью встает сегодня, когда дети, подростки испытывают серьезные нагрузки в процессе обучения, переживают стрессовые ситуации. Их образ жизни характеризуется малоподвижностью. Большое количество времени дети и молодежь проводят в сети Интернет, что создает дополнительные нагрузки на организм и отрицательно сказывается на состоянии здоровья. В то же время, как известно, здоровье человека в значительной степени определяется именно образом жизни человека. Избежать многих заболеваний можно, применив меры профилактики: закаливание, соблюдение режима дня, правильность питания, чередование труда и отдыха, снижение психических нагрузок. Проведенное нами исследование показало, что как взрослые, так и дети получают достаточно большое количество информации по теме формирования культуры здорового образа жизни. Однако далеко не всегда полученные знания применяются на практике, что говорит о том, что знания не приобрели для человека личностную значимость. Исследователи отмечают недостаточную сформированность навыков ведения здорового образа жизни [1].

Перед педагогами встает вопрос грамотной подборки методов, приемов, форм работы, позволяющих организовать эффективную работу по формированию культуры здорового образа жизни подрастающего поколения. Использование интерактивных методов обучения позволяет выстраивать субъект-субъектные отношения в ходе образовательного процесса, создавать доброжелательную психологическую атмосферу взаимоподдержки и сотрудничества, повышать внутреннюю мотивацию учащихся к процессу обучения, способствует осознанию ими учебной деятельности как лично значимой.

Вышеизложенное обусловило цель исследования: изучить эффективность использования интерактивных методов как средства формирования культуры здорового образа жизни, а также разработать программу по формированию культуры здорового образа жизни младших школьников с использованием интерактивных методов.

Материал и методы. Материалом исследования послужили труды ученых, посвященные проблеме формирования культуры здорового образа жизни школьников; нормативно-правовая база Республики Беларусь,

а также школьная документация (отчёты, планы работы) по проблеме исследования. Были использованы общелогические методы исследования (анализ, синтез, обобщение), эмпирические методы (анкетирование). Исследование проводилось на базе одной из школ Витебского района. В исследовании приняло участие 42 учащихся начальной школы, 30 родителей, 22 педагога начальной школы.

Результаты и их обсуждение. Культура здорового образа жизни – это культура жизни человека, направленная на профилактику болезней и укрепление здоровья. Г.М. Соловьёв под культурой здорового образа жизни личности понимает социально определенную область общей культуры человека, представляющую собой качественное, системное, динамическое состояние, характеризующееся определенным уровнем специальных знаний, мотивационно-ценностных ориентаций, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования и самообразования, воплощенных через эмоционально-волевые проявления в практической жизнедеятельности, физическом и психическом здоровье [2, с. 97].

Проблема формирования культуры здорового образа жизни школьника включает в себя вопросы организации жизнедеятельности ребёнка: режим дня, двигательную активность, особенности питания, пребывания на свежем воздухе, регуляцию труда и отдыха. С целью изучения культуры здорового образа жизни младших школьников нами было проведено анкетирование. Исследование показало, что только часть детей (23,8%) соблюдает режим дня. Свободное от учебы время стараются проводить на улице 61,9% детей. Предпочтут фрукты и овощи вместо фастфуда (газированные напитки, чипсы) только 7,1% опрошенных. Соблюдает правильную осанку во время занятий 16,6% детей. Однако все дети правильно носят портфель (на двух плечах), знают о вреде алкоголя и курения. Подавляющее большинство чистит зубы два раза в день, с удовольствием посещает уроки физкультуры и узнает о способах сохранения здоровья.

Опрос родителей показал, что только 60% родителей постоянно применяют имеющиеся у них знания о способах сохранения здоровья в семье, остальные 40% используют их иногда. 13,3% родителей отметило у себя вредные привычки, 46,7% родителей отметили вредные привычки у других членов семьи. 20% опрошенных родителей считает, что их дети болеют часто. Таким образом, несмотря на наличие знаний об основах здорового образа жизни не все родители планомерно и систематически применяют их на практике, что в свою очередь оказывает влияние на формирование культуры здорового образа жизни их детей. И родители, и дети нуждаются в помощи педагогов в вопросах формирования культуры здорового образа жизни [3, с. 44].

Для формирования высокого уровня культуры здорового образа жизни необходимо проводить занятия в такой форме и использовать такие

ресурсы, методы обучения, виды деятельности, чтобы пробудить у детей мотивацию. Поэтому большое внимание стоит уделять профессиональной компетентности педагога, его способности заинтересовать своих учеников, а также умению привлечь их родителей к совместной работе.

К интерактивным методам обучения исследователи относят следующие: ролевые игры, игры-драматизации, ролевые дискуссии, учебные деловые игры, исследовательские деловые игры, кейс-методы, проектные методы, организационно-деятельностные игры, анализ микроситуаций, анализ ситуаций-иллюстраций, анализ ситуаций-проблем, разбор и обсуждение конкретного материала, изучение передового опыта и обмен знаниями, тренинговые методы, дебаты, диспуты, открытые форумы, различные виды дискуссий, круглые столы, проблемные дискуссии, портфолио.

Нами была разработана программа «Путешествие в страну Здоровья». Цель программы: совершенствовать и развивать культуру здорового образа жизни младших школьников посредством интерактивных игр.

Задачи:

1. Формировать ценностное отношение учащихся к здоровью, знания, умения и навыки, необходимые для сохранения и укрепления здоровья. Критерии результативности решения задачи 1:

- ценностное отношение к здоровью, здоровому образу жизни;
- знание основ здорового образа жизни (режим дня, питания и др.);
- стремление выстраивать свое поведение в соответствии с основами здорового образа жизни.

2. Повышать уровень педагогической культуры родителей по вопросам формирования здорового образа жизни детей.

Критерии результативности решения задачи 2:

- знание сущности понятия «культура здорового образа жизни», специфики формирования здорового образа жизни ребенка с учетом его возрастных особенностей;
- осознание роли семьи в работе по формированию культуры здорового образа жизни ребенка;
- повышение ответственности родителей в вопросах формирования культуры здорового образа жизни учащихся;
- активное участие родителей в мероприятиях по формированию культуры здорового образа жизни учащихся.

3. Активизировать деятельность педагогов по использованию интерактивных методов по формированию культуры здорового образа жизни.

Критерии результативности решения задачи 3:

- стремление к организации урока (факультативного занятия) по формированию культуры здорового образа жизни с творческим подходом;
- умение подбирать и использовать интерактивные методы обучения в работе по формированию культуры здорового образа жизни учащихся для повышения интереса учащихся к поставленной проблеме.

Программа предназначена для трех целевых групп: учащихся младшего школьного возраста; педагогов, работающих с детьми младшего школьного возраста; родителей учащихся.

К особенностям разработанной программы относятся следующие:

1. Опора на интерактивные методы обучения и воспитания, как наиболее соответствующие целям программы и возрастным особенностям учащихся;

2. Включение в деятельность по формированию культуры здорового образа жизни учащихся не только педагогов, но и родителей, и специалистов учреждений здравоохранения, спортивной сферы.

Общее количество часов программы – 18 учебных часов. Занятия проводятся по 1 учебному часу 2 раза в месяц. Также предусмотрена работа с родителями – 3 часа. Сроки реализации программы – учебный год. Форма проведения занятий – групповая. Количество учебных занятий в месяц может изменяться в зависимости от запросов учащихся, их родителей, а также педагогической нагрузки педагога.

Программа построена с учетом следующих принципов: активности участников образовательного процесса, доступности; прогностичности, системности.

В рамках реализации программы была проведена интерактивная игра «Своя игра». Представляет собой копию телевизионной игры в формате урока, который позволяет ставить вопросы, создавать интерактивную атмосферу. Суть игры состоит в следующем: команда или отдельный участник отвечают на вопросы из разных категорий предмета, в нашем случае это правильное питание, режим дня, закаливание, вредные привычки и прочее. Вопросы разделены по сложности, им присвоено определённое количество баллов. Если команда даёт правильный ответ на вопрос, который она выбрала, то она получает очки равные стоимости вопроса. Если ответ неправильный, то очки уходят к соперникам.

Нами была проведена викторина «Мы за ЗОЖ!». Викторина – это игра, целью которой является развитие познавательной деятельности учащихся. Она состоит из вопросов и ответов, заданных в различном формате: тестов с вариантами ответов, открытые вопросы. Используется викторина как стимулирование познавательных интересов, взаимодействия между участниками, мотивационный компонент. Основой для ее проведения служат уже ранее полученные знания, умения и навыки.

Школьники приняли участие в квест-игре «Если хочешь быть здоров!». Игра построена в стиле путешествия с остановками на тематических станциях. Квест – путешествие, на пути которого множество трудностей и испытаний. Данная форма работы включает в себя не только обучающие задачи, но и развлекательный компонент, что повышает мотивацию учащихся к обучению.

Заключение. В процессе формирования культуры ЗОЖ у детей младшего школьного возраста важно закрепить представления об основных способах и методах сохранения и укрепления здоровья, знаний об условиях сохранения ЗОЖ, сформировать стремление выстраивать свое поведение в соответствии с основами здорового образа жизни и навыки соответствующего поведения. Разработанная программа предложена в качестве примерной для учащихся младших классов. В ней предложены занятия для трех целевых групп: учащихся младшего школьного возраста, педагогов, родителей. Занятия предлагается проводить с использованием интерактивных методов, в игровом формате, что способствует повышению интереса к занятиям, их активности. Данные методы разнообразны и предполагают усложнение заданий в зависимости от возраста учащихся. Задания и время проведения уроков могут изменяться с учётом запросов учащихся и педагогов.

Список использованных источников

1. Малах, О.Н. Оценка сформированности навыков ведения здорового образа жизни различными группами населения / О.Н. Малах, Н.А. Кузьмичева // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи: сборник научных статей [по материалам научно-практической конференции, Витебск, 29 ноября 2023 г.]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2023. – С. 352–355. – URI: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/40861>.
2. Соловьёв, Г.М. Теоретико-методологические аспекты здоровья и культуры его обеспечивающей / Г.М. Соловьёв // Вестник Ставропольского государственного университета – 2009. – № 65. – С. 94–100. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoretiko-metodologicheskie-aspekty-zdorovya-i-kultury-ego-obespechivayuschey-theoretical-methodological-aspects-of-health-and> (дата обращения: 05.04.2024).
3. Володина, Т.В. Семейное воспитание как фактор формирования культуры здорового образа жизни младших школьников / Т.В. Володина // «Наука и молодежь: новые идеи и решения»: Материалы X Международной научно-теоретической конференции студентов и магистрантов. – Караганды: Изд-во «Кент – LTD», ТОО типография «Досжан», 2024 г. – 372 с. (2 том). – С. 41–44.

УДК 318.016:159.922-053.2/.5

**СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СЕМЕЙ,
ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ
ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

Т.Д. Вакушенко, Е.В. Смолякова
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
(e-mail: vakushenka@gmail.com)

В последнее время актуализируется проблема увеличения числа детей с особенностями психофизического развития (далее – ОПФР). Статистика такова, что в Беларуси на конец 2022 года доля детей с ОПФР от общего количества детей до 18 лет составляет около 9,5 процента. Часть из них имеют инвалидность [8].