

2. *Zolotova T.A.* Integratsiya urochnoj i vneurochnoj deyatel'nosti kak mekhanizm obespecheniya vsestoronnego razvitiya obuchayushchegosya // *Nachal'naya shkola*. 2015. № 8. S. 41–46.
3. *Romanova O.N.* Organizatsionno-pedagogicheskie usloviya realizatsii vneurochnoj deyatel'nosti obuchayushchiksya kak sovokupnost' vozmozhnostej uspeshnogo resheniya postavlennykh zadach FGOS OO // *Molodoj uchenyj*. 2012. № 8. S. 369–373.
4. *Federal'nyj gosudarstvennyj obrazovatel'nyj standart nachal'nogo obshchego obrazovaniya*. M.: Prosveshchenie, 2010.
5. *Yudina E.I.* *Razvivayushchie zanyatiya s mladshimi shkol'nikami*. M.: RosNOU, 2016.

DOI: 10.25586/RNU.V925X.19.03.P.024

УДК 37.018.2

А.А. Павлова

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ РАБОТЕ

Рассмотрены принципы, структура, направления, задачи, содержание, нормативные документы педагогического проектирования процесса формирования здорового образа жизни младших школьников во внеурочной работе. Определены критериальная и содержательная базы оценки планируемых личностных параметров обучения.

Ключевые слова: здоровье, проектирование процесса формирования здорового образа жизни младших школьников, модель здоровья школьника, условные группы учащихся по параметру отношения к здоровому образу жизни.

A.A. Pavlova

PEDAGOGICAL DESIGNING OF PROCESS OF FORMATION OF HEALTHY
LIFESTYLE OF YOUNGER STUDENTS IN EXTRACURRICULAR WORK

The article deals with the principles, structure, directions, objectives, content, normative documents of pedagogical design of the process of forming a healthy lifestyle of younger students in extracurricular activities. The criteria and content base of an assessment of the planned personal parameters of training is defined.

Keywords: Health, designing a healthy process lifestyles of younger schoolchildren, a schoolchildren's health model, conditional groups of pupils in terms of their attitude to a healthy lifestyle.

Духовно развитый и здоровый человек счастлив, он получает удовлетворение от учебы, работы, хорошо выполняет свои обязанности и общается с окружающими.

Стабильное развитие общества не может быть обеспечено без постоянных усилий по поддержанию и развитию здоровья населения. В первую очередь это относится

к детям и подросткам как основе благополучия нации. При этом необходимо использовать не только усилия медицинских работников, но также и потенциал образовательных учреждений, родителей, педагогов [6]. Культуру здорового образа жизни, соответствующие ценностные ориентации, умения и навыки следует начинать формировать в детстве. Поэтому и актуален вопрос о педагогическом руководстве проектированием процесса создания у детей младшего школьного возраста должного отношения к здоровому образу жизни как одному из важнейших жизненных приоритетов.

Чтобы ориентироваться в создании направлений и этапов подобной работы, необходимо понимание сущности здоровья. Б.Я. Солопов дает такое определение: «Здоровье – это индивидуальное психосоматическое состояние, которое выражается в способности человека оптимально удовлетворять главные жизненные потребности» [3]. Л.В. Назарова и Г.Л. Билич, взяв за основу определение Всемирной организации здравоохранения, посчитали оправданным добавить адаптационные факторы. Итак, указывают они, «здоровье – это состояние полного физического, социального и душевного благополучия, а также способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям окружающей и внешней среды и отсутствие физических дефектов и болезней» [4]. Термин «психологическое здоровье» был введен И.В. Дубровиной. Он подчеркивает неразделимость психического и телесного в человеке. Общий портрет психологически здоровой личности: это открытый, жизнерадостный, творческий человек, который познает себя и окружающий мир не только разумом, но и интуицией, чувствами. Этот человек берет на себя ответствен-

ность за свою жизнь и постоянно находится в развитии [3].

В организации педагогического проектирования процесса формирования здорового образа жизни младших школьников во внеурочной работе мы исходили из того, что этот процесс станет более эффективным, если будет:

- проводится работа по совершенствованию физического, психического и социального здоровья учащихся;
- организовано взаимодействие с родителями учеников;
- сочетаться просвещение, игровая деятельность, двигательная активность, применение методов активного социально-психологического обучения (тренинги, дискуссии, мозговые штурмы).

Наша работа по осуществлению проектирования процесса формирования здорового образа жизни младших школьников во внеурочной работе проводилась на базе ГБОУ «Школа № 1980» г. Москвы с 30 учащимися в возрасте 10–11 лет, а также их родителями в количестве 30 человек по указанным выше направлениям. Реализация педагогического проектирования процесса формирования здорового образа жизни младших школьников заключалась в разработке и апробации специальной программы, состоящей из 70 учебных часов. Кроме собственно проведения занятий осуществлялось тесное взаимодействие с обучающимися и их родителями, сотрудничество со специалистами и руководством школы, проводилась первичная и итоговая диагностическая деятельность.

Программа формирования здорового образа жизни была составлена на основе следующих нормативных документов: Конвенции о правах ребенка, Конституции Российской Федерации, Закона Российской

Федерации «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан», Закона Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка», Письма Минобразования Российской Федерации от 28 апреля 2003 г. № 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся образовательных учреждений», Закона Российской Федерации «Об образовании», СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», – а также изучения научной литературы по исследуемому вопросу [1; 2; 5].

В ходе проектирования процесса формирования здорового образа жизни младших школьников были поставлены следующие задачи предлагаемой программы:

- вырабатывать навыки и умения укрепления и сохранения здоровья, ответственного и безопасного поведения;
- формировать у младших школьников отношение к здоровью окружающих и своему здоровью как к важнейшей социальной ценности;
- закреплять гигиенические привычки и навыки;
- обучать детей умению противостоять формам поведения, которые являются разрушительными для здоровья;
- приобщать к доступной посильной физической активности;
- осуществлять информационно-просветительскую работу среди родителей и детей;
- формировать у родителей правильные установки в отношении здорового образа жизни;
- формировать культуру общения между детьми и родителями.

Работа с детьми была спроектирована по таким направлениям:

- привитие младшим школьникам чувства ответственности за собственное здоровье;
- формирование у школьников здорового образа жизни;
- обучение детей личной гигиене;
- вовлечение детей в спортивные секции;
- выпуск школьной газеты о здоровье;
- привитие детям чувства эстетики, этики.

Основными принципами построения данной программы стали:

- принцип научности, который заключается в построении работы на основании практики и научных теорий в области физиологии, гигиены, психологии, педагогики, медицины;
- принцип целостности, основанный на осознании единства мира и всеобщих взаимосвязей;
- принцип непрерывности, заключающийся в формировании здоровьесберегающих компетенций в условиях школы и реализации их в дальнейшем;
- принцип системности, включающий создание общей системы работы, где все структуры взаимосвязаны;
- принцип правовых гарантий, основанный на соблюдении конституционных прав школьников и иных правовых норм, направленных на укрепление и сохранение здоровья подрастающих поколений;
- принцип экологичности, который заключается в осознании собственного места в мире, ответственности за внутреннюю среду организма и окружающую среду.

Основные результаты формирования безопасного и здорового образа жизни младших школьников не подлежали окончательной оценке индивидуальных достижений детей, но оценивались в рамках мониторинговой процедуры, где главными методами выступили самооценочные су-

ждения детей и родителей. В качестве критериальной и содержательной баз оценки было решено вносить личностные планируемые результаты обучения:

- ценностное отношение к собственному здоровью, здоровью окружающих и близких людей;
- элементарные представления о взаимоотношенности социально-психологического, нравственного, физического здоровья человека, о важности нравственности и морали в сохранении здоровья;
- первоначальный личный опыт ответственно здоровьесбережения;
- первичное понимание роли спорта и физической культуры для труда, творчества, образования человека и, соответственно, самого здоровья;
- знания о негативном влиянии рекламы, телевидения, компьютерных игр на здоровье человека.

В нашем исследовании была спроектирована следующая модель здоровья школьника. Физическое здоровье: совершенство саморегуляции в организме человека, максимальная адаптация к внешней среде, гармония физиологических процессов. Социальное здоровье: адекватная оценка своего «я», моральное самообеспечение, самоопределение. Психическое здоровье: высокое сознание, большая моральная и внутренняя сила, которая побуждает к действию, развитое мышление.

Проектирование работы с родителями включало их обязательное знакомство с содержанием учебных программ курсов «Человек и мир», «Здоровый образ жизни», с учебниками. В течение учебного года перед изучением каждой большой темы планировались беседы, перед семьей ставились рефлексивные задачи: каких конкретных результатов можно добиться совместными усилиями, какой помощи ждет

школа от семьи, как формировать в семье те или иные навыки, как их контролировать, оценивать, как поощрять детей, какие должны быть результаты.

Были запланированы и практиковались письма для родителей как своеобразные домашние задания для семьи. Структура писем следующая: кратко разъясняется, какие навыки формирует школа по определенной теме, какую помощь ждет школа от семьи. Каждое письмо имеет отрывную анкету для обратной связи, для информации о результатах работы. В школе была запланирована и реализована работа родительского лектория «Здоровье», определена тематика консультаций и бесед с родителями, проводились родительские конференции, совместные оздоровительные походы и экскурсии, спортивные соревнования, организация круглого стола. В кабинете здорового образа жизни была создана библиотечка «Здоровье» с рекомендованными книгами для семейного чтения. Для более тесной связи с семьей в начале и конце учебного года осуществлялось анкетирование родителей и детей. С детьми младшего школьного возраста дважды в неделю проводились мероприятия в рамках внеурочной деятельности, которые проходили с высокой активностью, интересом. Учащиеся выполняли предлагаемые задания с желанием и легкостью, что является хорошим прогнозом в реализации программы.

Проектирование процесса формирования здорового образа жизни младших школьников предполагало мониторинг ряда параметров, среди которых мы остановимся, в частности, на отношении к здоровому образу жизни и наличию вредных привычек у учащихся. По результатам анонимного анкетирования стало возможным условно разделить всех младших школьников на три группы: А, Б и В.

К группе А мы отнесли 2 детей (6,6%). Данная группа отличается наличием вредных привычек у респондентов, которых совершенно не волнует здоровый образ жизни. Члены этой условной группы характеризуются следующими качествами:

- не проявляют интереса к ведению здорового образа жизни, проблемам укрепления здоровья;
- не имеют потребности в получении информации о психическом и физическом здоровье, самостоятельной активности в ее поиске тоже не наблюдается;
- демонстрируют к собственному здоровью безразлично-потребительское отношение, нечувствительны к страданиям других людей и изменениям в собственном организме.

В условную группу Б вошло наибольшее количество детей – 22 (73,3%). Из этой группы 18 человек имеют вредные привычки. Дети характеризуются следующими качествами:

- проявляют потребности в поддержке со стороны родителей или других взрослых, в их регулярном контроле;
- имеют склонность посещать спортивные секции, одеваться по сезону, делать специальные упражнения, поддерживать ровное эмоциональное настроение;
- заинтересованы в получении знаний о физическом совершенстве, психическом благополучии, методах развития и поддержания здоровья и здорового образа жизни.

В условную группу В вошло 6 детей (20,1%). Эта группа заботится о своем здоровье, относится к нему как к ценности, но вредные привычки имеют 2 ребенка. Охарактеризовать этих детей можно следующим образом:

- стремятся овладеть различными оздоровительными процедурами, здоровьесберегающими

технологиями, соответствующими навыками и умениями;

- ориентируются на обогащение, саморазвитие личности, адекватно себя воспринимают;
- имеют активную позицию по созданию собственной личности как эмоционально устойчивой, физически развитой в соответствии с возрастом.

Первоначальное отношение младших школьников названных условных групп к здоровому образу жизни представлено на рисунке 1.

Как видно, наибольшую численность имеет группа Б. Фактор наличия вредных привычек внутри условных групп А, Б, В отражен на рисунке 2.

Наибольшее число имеющих вредные привычки в группе А – 100%. Наименьшее число в группе В. Среди вредных привычек выделяются курение (78,47%) и алкоголь (63,7%). Полученные данные показывают, что у испытуемых уже развивается тяга к вредным привычкам, что свидетельствует о возможности появления у них разнообразных заболеваний или неадекватного поведения. Младшие школьники, предоставленные сами себе, могут испытывать чувства безнаказанности, вести себя беспечно, безответственно. На рисунке 3 отражено улучшение результатов после реализации предложенной программы.

Как видим, в группе А до эксперимента дети (2 человека) имели вредные привычки, но после все отказались от них. В группах Б и В многие дети также отказались от вредных привычек, в результате чего общее число детей с вредными привычками снизилось с 11 человек до 5. Отношение младших школьников к здоровому образу жизни тоже поменялось в лучшую сторону.

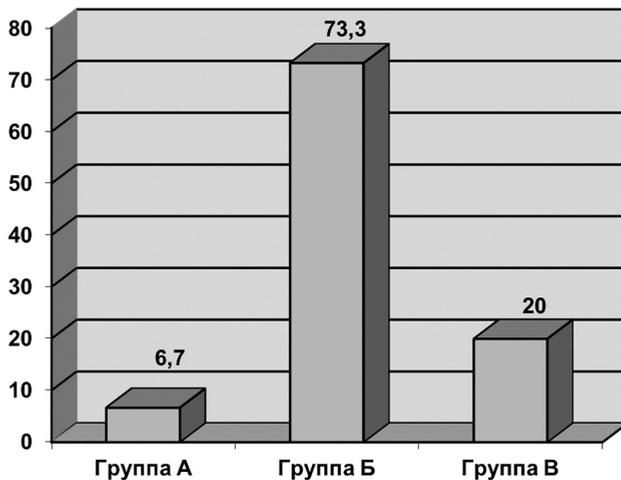


Рис. 1. Отношение младших школьников условных групп А, Б, В к здоровому образу жизни, %

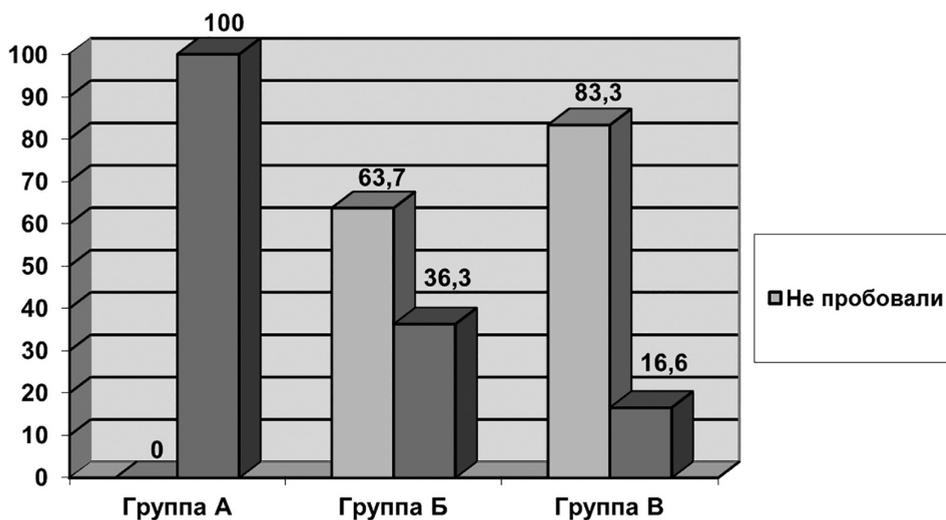


Рис. 2. Наличие вредных привычек в условных группах А, Б, В, %

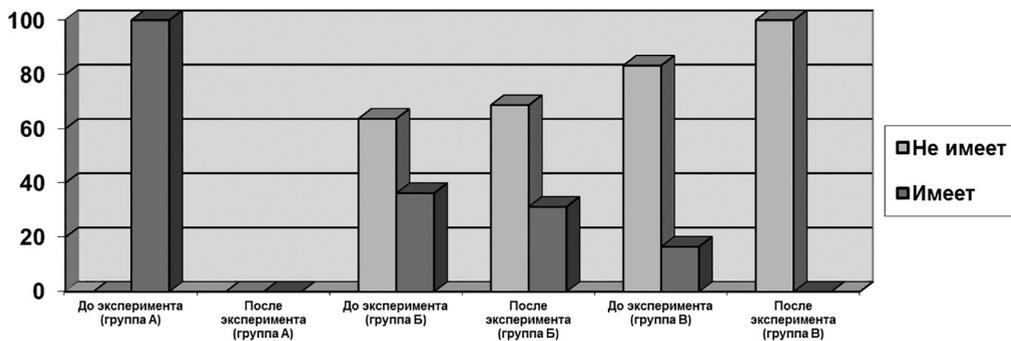


Рис. 3. Наличие вредных привычек в условных группах А, Б, В, %

Так, самоликвидировалась группа А. Условные группы Б и В получили примерно равное численное наполнение. Это свидетельствует о том, что педагогическое проектирование

процесса формирования здорового образа жизни младших школьников во внеурочной работе было эффективным и привело к запланированным положительным результатам.

Литература

1. *Бондарева Н.Н.* Формирование навыков здорового образа жизни у младших школьников на уроках «Окружающего мира» в свете требований ФГОС НОО // Студенческий научный форум – 2016: сборник материалов VIII Международной студенческой научной конференции. URL: <http://www.scienceforum.ru/2016/1535/17261> (дата обращения: 25.05.2019).
2. *Гаджиев Р.Д.* Взаимодействие семьи и школы в процессе формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста. Казань, 2006. 312 с.
3. *Дубровская Е.А., Козлова С.А.* Дошкольная педагогика. Эстетическое воспитание и развитие. М.: Юрайт, 2016. 186 с.
4. *Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д.* Основы здорового образа жизни. М.: Академия, 2015. 256 с.
5. Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
6. *Юдина Е.И.* Тенденции и противоречия современного образования // Вестник Российского нового университета. 2011. № 1. С. 177–180.

Literatura

1. *Bondareva N.N.* Formirovanie navykov zdorovogo obraza zhizni u mladshikh shkol'nikov na urokakh "Okruzhayushchego mira" v svete trebovanij FGOS NOO // Studencheskij nauchnyj forum – 2016: sbornik materialov VIII Mezhdunarodnoj studencheskoj nauchnoj konferentsii. URL: <http://www.scienceforum.ru/2016/1535/17261> (data obrashcheniya: 25.05.2019).
2. *Gadzhiev R.D.* Vzaimodejstvie sem'i i shkoly v protsesse formirovaniya zdorovogo obraza zhizni u detej mladshego shkol'nogo vozrasta. Kazan', 2006. 312 s.
3. *Dubrovskaya E.A., Kozlova S.A.* Doshkol'naya pedagogika. Esteticheskoe vospitanie i razvitiye. M.: Yurajt, 2016. 186 s.
4. *Nazarova E.N., Zhilov Yu.D.* Osnovy zdorovogo obraza zhizni. M.: Akademiya, 2015. 256 s.
5. Ob obrazovanii v Rossijskoj Federatsii: federal'nyj zakon ot 29 dekabrya 2012 g. № 273-FZ. Dostup iz sprav.-pravovoj sistemy "Konsul'tantPlyus".
6. *Yudina E.I.* Tendentsii i protivorechiya sovremennogo obrazovaniya // Vestnik Rossijskogo novogo universiteta. 2011. № 1. S. 177–180.

DOI: 10.25586/RNUV925X.19.03.P.030

УДК 371.1

В.Ю. Стерлигова

СУЩНОСТЬ И СПЕЦИФИКА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ

Посвящено понятию педагогического проектирования. Определяются его сущность и этапы. Описываются объекты, структурные особенности, характеристики. Проанализированы разнообразные подходы к осмыслению специфики педагогического проектирования. Разработаны важ-