

УДК 371.03

## БАЛДАРДА СЕРГЕК ЖАШООНУН КАЛЫПТАНДЫРУУНУН ПЕДАГОГИКАЛЫК НЕГИЗДЕРИ

Абдулахамидова Б.Н. - доцент, п.и.к. ОшМПУ

**Аннотация:** Данная статья посвящается к валеологической проблематике. В статье раскрываются психолого-педагогические основы результатов опытно-экспериментальной работы по формированию здорового образа жизни у детей. Наша опытно-экспериментальная работа была направлена на решение проблем формирования ЗОЖ у учащихся младших классов через образование, обучение и воспитание.

**Ключевые слова:** валеологическая грамотность, здоровый образ жизни, дети, младшие классы, эксперимент, учителя, формирование, педагогика.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ

Абдулахамидова Б.Н.-доцент, к.п.н. ОшГПУ

**Аннотация:** Бул макала валеологиялык маселелерге арналган. Макалада балдардын сергек жашоо образын калыптандыруу боюнча эксперименталдык иштердин жыйынтыгынын психологиялык-педагогикалык негиздери ачылган. Биздин эксперименталдык ишбиз баиталгыч класстын окуучуларында билим берүү, окутуу жана тарбиялоо аркылуу сергек жашоо образын калыптандыруу маселелерин чечүүгө багытталган.

**Негизги сөздөр:** валеологиялык сабаттуулук, сергек жашоо образы, балдар, кенже класстар, эксперимент, мугалимдер, калыптандыруу, педагогика. Педагогикалык багыт

## PEDAGOGICAL BASES FOR FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN CHILDREN

Abdulahamidova B.N.-Associate Professor, Ph.D. Osh SPU

**Annotation:** This article is devoted to valeological issues. The article reveals the psychological and pedagogical foundations of the results of experimental work on the formation of a healthy lifestyle in children. Our experimental work was aimed at solving the problems of the formation of a healthy lifestyle in primary school students through education, training and upbringing.

**Key words:** valeological literacy, healthy lifestyle, children, junior classes, experiment, teachers, formation, pedagogy.

Цели воспитания здорового образа жизни младших школьников обусловлены конкретно-историческими условиями нашего общества. Было время, когда отсутствие внешних или врожденных болезней считалось образцом, показателем здоровья населения. А победа над острыми инфекционными заболеваниями преподносилось как достижение уровня здоровья нации. Наша опытно-экспериментальная работа была направлена на решение проблем формирования валеологической грамотности у учащихся младших классов через образование, обучение и воспитание. Мы считаем, что в первую очередь у учащихся младших классов нужно вооружить доступными их возрасту валеологическими знаниями и на этой основе сформировать на уроках и внеурочное время валеологическую грамотность. В условиях школы, по нашему глубокому убеждению, эту функцию должны выполнить учителя начальных классов, администрация школы. В упрощенном и в то же время обобщенном виде можно говорить о том, что содержание уроков в начальных классах по предметам должно быть созвучно критериям здоровья и внутреннему миру ребенка:

- для соматического и физического здоровья – я могу;
- для психического здоровья – я хочу;
- для нравственного здоровья – я должен.

Для нахождения подтверждения этих идей мы провели опытно-экспериментальную работу, по разработанной программе, которая включала: цель, этапы, задачи, ход организации, содержание эксперимента, анализ результатов исследования. Она была реализована в три этапа: **I** – 2016-2018гг., **II** – 2019-2020 гг., **III** – 2021-2022гг.

В ходе исследования предстояло решить следующие задачи:

- определить содержание и структуру опытно-педагогической работы по формированию валеограмотности у учащихся младших классов;
- организовать качественное проведение уроков и воспитательных мероприятий по валеологии, в младших классах с применением интерактивных методов и здоровьесберегающих технологий обучения;
- проверить эффективность разработанной нами программы по формированию валеограмотности у учащихся в младших классах на базе средних школ №9 им. А. Рудаки, №26 им. С. Токтогула, №41 им. Х.Абдуллаева, №16 им. 40 лет Кыргызстана, №14 им. С. Кирова.

Современная наука указывает, что процесс научного исследования по валеологии предполагает разработку определенной программы и методики в проведении опытно-экспериментальной работы. Программа позволяет более четко определить последовательность эксперимента и упорядочить ход проведения исследований. Опытно-экспериментальная работа проводилась поэтапно, на первом этапе проводился зондирующий эксперимент, в ходе которого были использованы: анкеты, данные по самовалеоанализу, опрос учащихся младших классов в общеобразовательных школах г. Ош, Джалалабад и Карасуу. С целью уточнения состояния теории и практики формирования валеологической грамотности учащихся младших классов обследованию подвергались около 460 учащихся г. Ош, Карасу и Джалалабада. На этом же этапе осуществлялось изучение уровня сформированности валеологической грамотности у старшеклассников, качественный анализ диагностических данных. С этой целью использовались следующие методы исследования: наблюдение, анкетирование, анализ оценочных суждений, анализ сочинений, анализ творческих индивидуальных заданий и других материалов. [1,2,4]

На втором этапе осуществлялось формирование основных валеологических понятий, на уроках природоведения, физической культуры и других предметов с применением интерактивных методов и здоровьесберегающих технологий обучения.

Предварительно на педагогическом совете в экспериментальных школах №9, №14, №16, №26 и №41 мы ознакомили педколлектив с результатами констатирующего эксперимента: низкий уровень валеологической грамотности учащихся младших классов, отсутствие у школьников ярко выраженного стремления к ведению здорового образа жизни, недостаточность связей с родителями, недостатки учебно-воспитательных мероприятий классных руководителей с валеологической направленностью. Помимо этого, мы ознакомили учителей с нашей моделью формирования валеологической грамотности у учащихся младших классов в учебном процессе. Определены экспериментальные классы учителям, ведущих в них валеологическое обучение и воспитание были организованы ряд консультаций и предложены рекомендации по использованию валеологических технологий обучения, таких как здоровьесберегающие упражнения, интерактивные методы и педагогика сотрудничества и др. Ведущим методом на данном этапе эксперимента было педагогическое моделирование урока, изучение знаний и мнений учащихся. На этом этапе происходил процесс формирования валеологической грамотности у учащихся младших классов по предложенной нами модели и результаты этой работы должны были подтвердить или опровергнуть нашу гипотезу. Он приходит в естественных условиях функционирования в сш. №9 и №26 г. Ош и был направлен на апробацию и реализацию разработанной нами программ и методических рекомендаций по формированию валеологической грамотности у школьников младших 1-4 классов. [3,5]

На третьем этапе производился сравнительный анализ контрольных характеристик констатирующего и формирующего эксперимента, которые систематизировались и подверглись тщательному осмыслению. Апробировались способы графической интерпретации полученных результатов.

Полученные данные в совокупности определили содержание общего вывода, подтверждающего нашу гипотезу. Результаты этой работы были внедрены в массовую практику валеологического образования школьников младшего класса.

Процесс реализации данной программы в опытно-экспериментальную работу с учащимися 1-4 классов включало: изучение и анализ состояния уровня валеологической грамотности детей, качество проведения уроков валеологии, природоведение, физической культуры, литературы и др. предметов. В основу программы по формированию валеограмотности школьников положены рекомендации «Программа формирования валеологической культуры школьников» (1-4 классы) обеспечивающее решение следующих задач:

- выработку валеогенного мышления у учащихся 1-4 классов;
- повышения уровня валеологических знаний на уроках природоведения, физической культуры и других предметов;
- развитие и сохранение устойчивой мотивации детей к ведению здорового образа жизни.

В нашем экспериментальном исследовании использовались методика линейного эксперимента. Данная методика была адаптирована в соответствии с целями и задачами нашего эксперимента. Контрольной характеристикой в нашем исследовании является уровень сформированности валеологической грамотности младших школьников, который включает в себя наличие установки на здоровый образ жизни, сформированность валеологических знаний и знания по учебным предметам классов: природоведение, физическая культура, родная речь, труд, а также его валеологическая подготовленность. По содержанию программа диагностического изучения состояния уровня валеологической грамотности учащихся осуществлялась по следующим направлениям, которые переключаются с выделенными нами первоначально критериями и показателями:

- результаты самовалеоанализа;
- контрольный срез основных валеологических понятий: тест незаконченных предложений;
- результаты опроса по взаимосвязи валеологии с такими дисциплинами, как природоведение, физическая культура, и др., (составление таблицы);
- практическое применение в реальной жизни здоровьесберегающих технологий учащимися младших классов, соблюдение правил здорового образа жизни. [3,5.]

В ходе констатирующего эксперимента мы выявили следующие тенденции в валеологическом образовании. Учащиеся младших классов имеют определенный уровень знаний в основном из практики, наставлений родителей и по ведению здорового образа жизни и факторах, влияющих на их здоровье. Однако, чтобы определить основные признаки здоровья детей не могут, причинами ухудшения здоровья ошибочно называют внешние факторы, исключая образ жизни и наследственность. Учащиеся младших классов не осознают значение режима дня, питания, гигиены и т.д. для своей здоровьесберегающей жизнедеятельности. Это отражается на уровне их валеологической грамотности, который необходимо учитывать при организации валеологического образования и воспитания в школе. В ходе второго этапа опытно-экспериментальной работы с педагогами начальных классов были проведены семинары и консультации по валеологическому сопровождению процесса обучения, а также предложены им методические рекомендации по организации валеологического сопровождения на уроках и во внеклассной работе. Нами было предложено использовать возможности преподаваемых учителями предметов в формировании потребности здорового образа жизни младших школьников. Сюда отнесли такие консультации, как: «Педагогическая основа валеологии», «Валеологические технологии обучения», «Педагогика сотрудничества – как средство сохранения психического здоровья учеников и учителей», «Активизация познавательной деятельности учеников на уроке». В ходе эксперимента были выявлены интересные для педагогической практики моменты. Так, например, проведение уроков по природоведению с применением здоровьесберегающих технологий и интерактивных методов: Тренинговые уроки «Сохрани свое здоровье», «Мой темперамент», «Хочу быть стройным человеком»; урок – КВН «Организм и возможности человека», урок – конференция «Наследственность, ее влияние на здоровье, развитие и воспитание человека», урок – диспут «Основы физической культуры».

Применение тренинговых уроков и других форм интерактивных методов на уроках 1-4 классах позволило активизировать мыслительную деятельность учеников, вызвать у них интерес к данным предметам. На каждый последующий урок учащиеся младших классов приходили с нескрываемым любопытством, что же будет сегодня? Таким образом, вызвать интерес к проблемам здоровья и рассматривание этих проблем с точки зрения школьных учебных предметов является первым шагом в деятельности педагога по формированию валеологической грамотности у младших школьников. [5]

В ходе опытно-экспериментальной работы была внедрена программа формирования валеологической грамотности младших школьников на уроке валеологии, так как результаты нашего исследования показали что, именно этот урок в сочетании с учебными предметами в большей степени вооружает учеников валеологическими знаниями и навыками ведения здорового образа жизни. У учащихся младших классов валеологическое образование должно сочетаться с формированием первичных навыков соблюдения нравственных норм поведения в семье, среди сверстников, на улице уважительного отношения к родителям, старшим, младшим и женщинам. Убеждение о важности и социальной значимости человека должны сопровождать его в течение всей жизни. Именно этим мы руководствовались при создании программы «Формирование валеологической культуры учащихся 1-4 классов». Цель программы формировать основные понятия о здоровом образе жизни у детей и школьников младших классов, что способствует раннему формированию валеологической грамотности. В ней предоставлен учебный план, программа дисциплин, а также методические рекомендации по организации и проведению урока валеологии на каждом возрастном этапе.

Содержание программы состоит из 6 модулей:

1. Валеология как наука о здоровье человека;
2. Организм здорового человека;
3. Валеология школьника;
4. Роль режима дня для здоровья;
5. Спорт и здоровье человека;
6. Валеология семьи.

Наша опытно-педагогическая работа убеждает, что для лучшего усвоения материала по валеологии в младших классах необходимо широко использовать «Деловые игры», социологические исследования, тестирование (на психологическое совмещение), тренинговые упражнения, анализ семейных ситуаций, рубрика «Знаете ли вы?». В процессе изучения этого модуля осуществлялось реализация имеющихся валеологических знаний учащихся младших классов. В ходе опытно-экспериментальной работы, мы выделили алгоритм формирования валеологической грамотности у учащихся младших классов. Алгоритм формирования валеологической грамотности у учащихся младших классов, как показывает экспериментальная работа, позволяет уже на этом уровне систематично и целенаправленно организовать валеологическое образование в младших классах. А также осуществлять мониторинг формирования валеологических знаний у младших школьников. Он наглядно указывает на приемы совершенствования педагогического процесса и повышения уровня валеологической грамотности даже у слабых учеников.

Считаем необходимым, отметить, что усвоено учащимися младших классов валеологических знаний, не может протекать успешно только помощью какого-то одного приема. Сочетание разнообразных методов исследования – индивидуальные беседы, наблюдения и анализ уроков, контрольных работ, использование теста незаконченных предложений и других, позволяет охарактеризовать, объективно оценить процесс усвоения валеологических знаний учащимися. Исследование показали, что эффективное решение задач валеологического образования в школах может осуществляться в раннем возрасте, когда происходит становление мировоззрение младшего школьника, формируются личностные качества, потребности, установки, отношения, ориентация на ценности, нормы и принципы ведения здорового образа жизни. Велика роль педагогов, которые должны взять на себя инициативу и ответственность за формирование валеологической грамотности каждого ученика младшего класса. Задать ему «моду» на здоровье и культ здорового образа жизни. От профессионализма учителей и их валеологической компетентности в первую очередь зависит качество, как преподавания, так и здоровья детей. Мы считаем, что центральное и ведущее место при формировании валеологической грамотности принадлежит учебной деятельности, а следовательно и самому процессу обучения. И в этом огромную роль играют учителя.

#### **Список использованных источников**

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Л., Издательство ЛГУ, 1968. С.47-50.
2. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М.: Физкультура и спорт, 1989. 189с.
3. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2-е издание, исправлено. – М.: Флинта, 2002. 416с.
4. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. Расти здоровыми. – С-Пб.: Союз, 2000. 40с.
5. Ильина Т.А. Педагогика: Курс лекций. – М.: Просвещение, 1984. 495с.