

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра коррекционной педагогики

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ В НОРМЕ
И С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 358 группы

направления 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование

профиля Дефектология

факультета психолого-педагогического и специального образования

Линниковой Полины Петровны

Научный руководитель

доцент, канд. педагогических наук _____

Н.В. Павлова

Зав. кафедрой

доктор социологических наук, профессор _____

Ю.В. Селиванова

Саратов 2023

ВВЕДЕНИЕ. Одной из наиболее актуальных сегодня проблем для изучения и применения педагогами, работающими с любой категорией детей, является здоровье ребенка и здоровьесберегающие технологии в процессе обучения. Согласимся с мнением В.А. Сухомлинского о том, что «...забота о здоровье ребенка - это не просто набор санитарно-гигиенических норм и правил... не набор требований к режиму, питанию, работе и отдыху. Это, прежде всего, забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

Формирование здорового образа жизни и воспитание ответственного отношения к своему телу - это задача, которую решают родители, учителя и общество в целом. Школьные нагрузки, которые с каждым годом становятся все более объемными, серьезными, ощутимыми, накладывают свой отпечаток на здоровье учащихся. С каждым годом школьники с 1 по 11 классы все чаще сталкиваются с такими печальными фактами, как нарушение зрения, различные формы и степени сколиоза, заболевания нервной системы, желудка, подверженность частым простудным заболеваниям, утомляемость, снижение работоспособности и многие другие. Многие ученые, педагоги, другие специалисты пытались решать хотя бы часть проблем, связанных с такой ситуацией. Так, Н.Н. Малярчук рассматривает здоровье как нравственную ценность и экономический ресурс (2013). В.В. Бондина разработала методические рекомендации по применению учителем здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе. Е.А. Менчинская в книге «Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе» представила методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся.

Этой проблемой занимаются и на кафедре коррекционной педагогики Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского: разрабатывая, например, такие способы сохранения здоровья, как участие детей в разнообразной культурно-художественной деятельности [Ю.В. Селиванова, Л.В. Мясникова, Н.В. Павлова, 2017 и др.], предлагая студентам-дефектологам рассматривать мульттерапию как средство обучения, реабилитации и

социализации детей с ограниченными возможностями здоровья [Павлова Н.В., Губанова Е.А., Горина Е.Н., 2018]. Мы согласны с Н.В. Павловой, которая считает, что в условиях обычного, но особенно дистанционного обучения студентов и школьников с различными возможностями здоровьесберегающим фактором становится организация речетворческой деятельности обучающихся и сама эта деятельность (2013, 2020 и др.) – так же, как и использование системы вариативных заданий на основе мобильного дидактического материала при обучении русскому языку школьников с ограниченными возможностями здоровья (2018 и др.).

Среда, в которой ученик растет и развивается, во многом определяет состояние здоровья учащегося. Для ребенка от 6 до 18 лет 80% этой среды становится системой образования (уроки, внеклассные занятия, кружки, секции, курсы по выбору и т.д.), поскольку он проводит довольно большое количество времени в образовательных учреждениях. Поэтому школа не может игнорировать необходимость здоровьесберегающих факторов, не думать о специальных мероприятиях, способствующих формированию здорового образа жизни у учащихся.

Действительно, уровень здоровья играет большую роль в успехе обучения младшего школьника. В связи с этим вполне естественно усилить внимание к здоровью школьника, ведь состояние здоровья подрастающего поколения является одним из наиболее значимых показателей благополучия общества и надежности нашего государства в целом, отражающим не только нынешнюю ситуацию, но и дающий правдивый прогноз на будущее.

1. Большинство исследователей считают, что именно учитель может сыграть очень значительную роль в поддержании здоровья учащихся и гармонизации общества в целом. Но для этого нужно постоянно узнавать все новое, чтобы иметь возможность применять здоровьесберегающие образовательные технологии на практике [Е. В. Советова, М.Ю. Стожарова, Н. К. Смирнов и др.].

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод что, сохраняя здоровье наших учащихся, приучая их к здоровому образу жизни мы радеем о своём будущем и о будущем нашего народа.

Теоретико-методологическая база исследования. Проблема обеспечения здоровья обучающихся в образовательном процессе раскрыта в работах Г. К. Зайцева, Л. Г. Татарниковой, Ю. Л. Варшамова, В.Ф. Базарного, Л.П. Уфимцевой, В.А. Гурова, Э.Я. Оладо, Н. К. Смирнова, И.Ю. Глиняновой, Е.А. Шульгина, Т.А. Солдатовой и др. Вопросам использования здоровьесберегающих технологий в работе с младшими школьниками уделяли также большое внимание Г.Л. Апанасенко, Р.И. Айзман, В.П. Казначеев, В.В. Колбанов, Г.А. Кураева, Э.М. Казина, А.И. Федорова, Н.Э. Касаткина, Г.И. Тушина, А.А. Сидоренко и др.

Цель исследования – изучение здоровьесберегающих технологий обучения в начальной школе для детей с типичным развитием и с задержкой психического развития на уроках и во внеурочной деятельности.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

- определить понятие здоровьесберегающих технологий и описать их значение для младших школьников – нормотипичных и с нарушениями развития;
- проанализировать проблему здоровьесбережения: пути её решения в образовательном процессе, рассмотреть особенности применения здоровьесберегающих технологий в начальной школе для детей в норме и с задержкой психического развития;
- определить причины, влияющие на уровень здоровья учащихся начальных классов, на начальном этапе исследования;
- разработка и реализация педагогического проекта на тему «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе в начальной школе для детей в норме и с задержкой психического развития».

В ходе написания выпускной квалификационной работы применялись методы исследования, которые определялись в соответствии с целью и задачами исследования:

- теоретические: теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, анализ педагогического опыта;
- эмпирические: анкетирование, количественный и качественный анализ данных.

Основное содержание работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников (33), 4-х приложений.

Во Введении обозначена актуальность изучаемой проблемы, сформулирована цель, поставлены задачи исследования, объект, предмет, методы исследования.

В первой главе «Теоретические аспекты исследования здоровьесберегающих технологий» раскрываются понятия «здоровье» и его структура, «здоровьесбережение», компоненты культуры здоровья, факторы, влияющие на здоровьесбережение, группы здоровьесберегающих технологий, функции и принципы здоровьесберегающих технологий.

По определению А.Д. Дубога, «*Здоровье* – это осознание человеком своего “Я” как части природы и общества; проявление морально-волевых черт характера в делах, направленных на созидание, вера в духовные ценности, ответственность перед другими людьми, бескорыстие” [ссылка по Л.В. Нестеровой].

Способность ребенка общаться со сверстниками и взрослыми в различных жизненных ситуациях называется *социальным здоровьем*. Образ жизни, свободный от стрессов, является приоритетом для здоровых детей. [Ю. К. Бабанский]. Внутрисистемной основой социального поведения - личности - является психическое здоровье. Оно отображает состояние мозга, когда его высшие отделы обеспечивают активное эмоциональное, интеллектуальное и сознательно-волевое взаимодействие индивида с окружающей средой.

Компонентами психического здоровья являются интеллектуальное и эмоциональное здоровье.

Изучение источников привело нас к выводу о том, что здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Среди здоровьесберегающих технологий можно выделить небольшое количество групп, которые используют разный подход к охране здоровья, разные методы и формы работы.

1. Медико-гигиенические технологии (МГТ).
2. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФТ).
3. Экологические технологии сохранения здоровья (ЭТСЗ).
4. Социальные технологии и технологии безопасности жизнедеятельности (СБТ).
5. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ).

Системный подход к реализации здоровьесберегающих технологий в системе образования предполагает два важных условия решения этих проблем для достижения их объединяющей цели: сохранение и укрепление здоровья учащихся [М.Г. Колесникова].

К функциям здоровьесберегающих технологий относится:

- формирующая
- информативно - коммуникативная
- диагностическая
- рефлексивная
- интегративная.

Опыт педагогов показывает, что использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрывать свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения, активнее вовлекать родителей, учащихся в работу по

укреплению и сохранению здоровья детей. Учителям, освоившим эти технологии, работать легче и интереснее, так как исчезает проблема учебной дисциплины, учитель становится более раскованным, открывается простор для его педагогического творчества.

Во второй части «Экспериментальная работа по сбережению здоровья учащихся начальных классов» представлены результаты констатирующего (апрель 2022 г.) и контрольного этапа (декабрь 2022 г.) эксперимента, а также содержание обучающего этапа, т.е. описание организации педагогической работы по выявлению причин, влияющих на уровень здоровья младших школьников, разработка и реализация педагогического проекта «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе в начальной школе для детей в норме и с задержкой психического развития».

Исследование было проведено с апреля по декабрь 2022 г. на базе МБОУ «Абалаковской СОШ №1» с. Абалакова, Енисейского района, Красноярского края. В исследовании приняли участие 14 обучающихся 2(3)-го класса (возраст участников исследования 8-10 лет), среди них один ребенок с задержкой психического развития.

В результате комплексного медицинского обследования нами были получены данные от медицинского работника, который закреплен за образовательной организацией, о том, что из 2 класса 11 чел. обучающихся относятся к основной медицинской группе, к подготовительной группе относятся 3 ученика. Медсестрой был проведен анализ уровня здоровья учащихся 2 класса по функциональной пробе Руфье. Установлено, что 8 учащихся из класса имели высокий уровень здоровья; к среднему уровню были отнесены 6 чел.

Анализ видов заболеваний среди учащихся младшего школьного возраста показал, что чаще всего учащиеся страдают от таких заболеваний, как нарушения зрения, болезни нервной системы, различные степени ожирения.

Помимо этого, нами было проведено исследование отношения младших школьников 2 класса к здоровому образу жизни, чтобы понять степень

отношения учащихся к своему здоровью. Мы воспользовались методикой М.В. Гребеневой «Отношение детей к ценности здоровья и здоровому образу жизни» и тест-анкету, которая направлена на изучение знаний младших школьников о собственном теле.

Опрос показал, что 3 чел. детей имеют высокий и 8 чел. средний уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. Низкий уровень показали 3 учащихся.

Оценивая результаты тестирования, мы обнаружили, что 5 чел. обладают удовлетворительными знаниями о строении и функциях человеческого организма, только 2 учащихся показали высокий уровень и 7 чел. – низкий.

Таким образом, полученные нами результаты указывают на необходимость воспитания у младших школьников потребности в охране собственного здоровья, формирования у них элементарных научных представлений о сущности здорового образа жизни и строении человеческого организма посредством использования различных форм и методов, совместной работы с родителями по развитию этих знаний. Результаты исследования были представлены вниманию детей, чтобы они осознали, насколько важно заботиться о своем здоровье.

После анализа результатов первичной диагностики, с целью улучшения знаний и сохранения здоровья учащихся 2(3)-го класса нами было принято решение разработать педагогический проект «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе в начальной школе для детей в норме и с задержкой психического развития». Этот проект выступает в качестве условия для поддержания здоровья учащихся начальной школы. Это поможет учителям начальных классов и педагогам, обучающим младших школьников, показать важность и возможность использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе младших школьников [Л.В. Нестерова].

Проект предусматривал тесное сотрудничество классного руководителя, учителей, работающих в классе, медицинского работника, родителей и

обучающихся. Целевая группа: учащиеся 2(3)-го класса и их родители, автор – учитель начальных классов П.П. Линникова.

Цель проекта: сохранение здоровья учащихся начальной школы, повышение значимости и ценности у учеников младшего школьного возраста отношения к собственному здоровью.

Нами были выбраны следующие пути решения:

- проанализировать и изучить литературу по использованию здоровьесберегающих технологий в учебное и внеурочное время;
- провести диагностику уровня здоровья учащихся во 2-м классе;
- систематически применять здоровьесберегающие технологии на уроке и во внеурочное время;
- выполнять санитарно-гигиенические нормы и требования в образовательном процессе в начальной школе;
- создать в классе здоровьесберегающую среду;
- составить методическое пособие, в которое включены мероприятия, конспекты классных часов, конспекты родительских собраний, упражнения, направленных на сохранение и сбережение здоровья младших школьников;
- организовать сотрудничество с семьями учащихся по применению здоровьесберегающих технологий.

Сроки реализации проекта (формирующий этап): май 2022 года - декабрь 2022 г.

Механизм реализации проекта:

1. В реализации проекта – в урочной и во внеурочной деятельности – участвовали педагоги, работающие в классе, медицинский работник, родители, учащиеся 2 - го класса.
2. Проект реализовывался в ходе нескольких этапов: подготовительный, основной, заключительный.

В образовательном процессе нами разрабатывались и внедрялись различные формы, виды деятельности обучающихся :

1. Творческие задания на тему здоровья.
2. Выборочные диктанты по русскому языку о здоровье.
3. Кроссворды, ребусы, загадки с помощью которых происходит понимание ценности своего здоровья и окружающих.
4. Подборка пословиц и поговорок на тему «Здоровья»
5. Подвижные и спортивные игры.
6. Дыхательную гимнастику.
7. Пальчиковые игры, упражнения на развитие мелкой моторики.
8. Гимнастику для глаз.
9. Оздоровительные упражнения для осанки.
10. Массаж и самомассаж.
11. Театрализованная деятельность.
12. Поэтическое творчество.
13. Прослушивание мелодий и пение.
14. Живопись и рисование.
15. Цветотерапия.
16. Речетворческая деятельность.

Реализация проекта продолжалась с мая 2022 (учащиеся были во 2 классе) и до декабря 2022, когда они учились уже в 3- ем классе.

На контрольном этапе - в конце декабря 2022 года для определения *уровня культуры здоровья* младших школьников была проведена контрольная анкета по методике Н.С. Гаркуши «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья».

Анкетирование показало, что у 4 чел. сформировался высокий и у 8 чел. средний уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья. Низкий уровень показали 2 учащихся. Таким образом, у двух учащихся Татьяны З. и Евгении Л. произошел переход на другие уровни. Татьяна З. со среднего уровня перешла на высокий, а Евгения Л. с низкого

перешла на средний. Надо отметить, что Евгения Л. является ребенком с задержкой психического развития. И переход ее на другой уровень является большой работой не только учителя, но и ребенком в первую очередь.

Таким образом, результаты, которые были получены нами в начале исследования, указывали на необходимость продолжения начатой работы с целью воспитания у второклассников потребности в здоровье, формирования у них научных представлений о сущности здорового образа жизни и строении человеческого организма путем использования различных форм и методов, совместной работы с родителями.

Действительно, только в тесном взаимодействии со учащимися, родителями, медицинскими работниками, практическими психологами, социальными педагогами и всеми теми, кто заинтересован в сохранении и укреплении здоровья детей и молодежи, учителя способны создать здоровьесберегающую образовательную среду [П. А. Петряков].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Главной задачей здоровьесберегающей педагогики является правильная организация режима труда и отдыха младших школьников, которая обеспечивает высокую работоспособность на протяжении всего времени учебных занятий, позволяет избежать переутомления.

Целью данного исследования являлось изучение здоровьесберегающих технологий обучения в начальной школе для детей с типичным и атипичным развитием на уроках и во внеурочной деятельности.

Для достижения поставленной цели мы полностью решили **задачи**: определили понятие здоровьесберегающих технологий; описали их значение для детей в норме и с различными нарушениями; проанализировали проблему здоровьесбережения: пути её решения в образовательном процессе; рассмотрели особенности применения здоровьесберегающих технологий в начальной школе для детей в норме и с различными нарушениями; определили причины, влияющие на уровень здоровья учащихся начальных классов - на *констатирующем этапе исследования (апрель 2022 г.)*; разработали и внедрили на *формирующем этапе* исследования педагогический проект на

тему «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе в начальной школе для детей в норме и с задержкой психического развития»; проанализировали его результаты - на *контрольном этапе* (декабрь 2022 г.).

По итогам исследования, мы ещё раз убедились в необходимости воспитания у младших школьников потребностей в знаниях по охране здоровья, формирования у них элементарных научных представлений о сущности здорового образа жизни и строении человеческого организма посредством использования различных форм и методов, совместной работы с родителями по обогащению этих знаний.

Разработанный нами педагогический проект, как показало итоговое анкетирование, позитивно повлиял на образовательную среду и на жизнедеятельность не только учащихся начальных классов, но и самого учителя.

Таким образом, можно констатировать, что задачи, поставленные в исследовании, решены, но развитие идеи здоровьесбережения продолжается, так как реализация разработанного нами педагогического проекта показала его безусловную пользу. Каждый участник проекта прочувствовал значение здоровьесберегающих технологий – школьникам стало легче учиться, преодолевать трудности и достигать цели, а также они поняли, что обязательно надо думать о своём здоровье, совершенствовать знания о нём и беречь его, потому что «здоровья не купишь» - это наше главное богатство.