

УДК 378.14

**Раиса Васильевна Морозова,  
Ирина Ивановна Малоземова**  
г. Екатеринбург

### **Методические особенности формирования валеологической культуры младших школьников**

В статье рассматриваются особенности содержания и методики формирования валеологической культуры учащихся начальных классов. Проанализированы требования ФГОС НОО к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также содержание примерной основной образовательной программы начального общего образования в части формирования отношения к здоровью. Дан анализ некоторых программ и учебников по окружающему миру для начальной школы с точки зрения возможности формирования валеологической культуры младших школьников. Рассмотрены виды и формы учебной деятельности, методические приемы, рекомендуемые авторами данных программ. Также предложен анализ программ внеурочной деятельности, направленных на формирование валеологической культуры учащихся. Сделан вывод об ограниченности возможностей урочной деятельности для формирования ценностного отношения к здоровью у младших школьников и о недостатке программ внеурочной деятельности, направленных на формирование валеологической культуры обучающихся.

**Ключевые слова:** валеологическая культура, отношение к здоровью, младшие школьники, образовательная программа, внеурочная деятельность.

**Raisa Vasilevna Morozova,  
Irina Ivanovna Malozemova**  
Yekaterinburg

### **Methodological features of the formation of valeological culture of primary schoolchildren**

The article discusses the features of the content and methods of formation of valeological culture of primary school students. The article analyzes the requirements of the Federal state educational standard for the results of mastering the basic educational program of primary General education as well as the content of the approximate basic educational program of primary General education in terms of forming attitudes to health. An analysis of some programs and textbooks on the surrounding world for primary schools from the point of view of the possibility of forming a valeological culture of younger students is given. The types and forms of educational activities, methodological techniques recommended by the authors of these programs are considered. The analysis of extracurricular activities aimed at the formation of valeological culture of students is also offered. The conclusion is made about the limited opportunities of regular activities for the formation of a value attitude to health in primary school children and the lack of extracurricular programs aimed at the formation of valeological culture of students.

**Keywords:** valeological culture, attitude to health, primary school students, educational program, extracurricular activities.

Воспитание здорового ребенка является важнейшей социально-педагогической задачей, стоящей перед системой образования нашей страны. В то же время мониторинг состояния здоровья первоклассников показывает значительный рост числа детей с изначально низким уровнем здоровья, также существует тенденция его ухудшения в процессе обучения детей в школе. В связи с этим проблема ценностного отношения обучающихся к здоровью, здоровому образу жизни становится все более актуальной.

Работу по сохранению здоровья обучающихся необходимо начинать в начальной школе, когда закладываются стереотипные модели поведения и формируется стиль жизни. Важно, чтобы младшие школьники получили элементарные представления о способах укрепления и сохранения здоровья, осознали его как одну из ключевых жизненных ценностей и приобрели здоровые привычки, которые позже превратятся в осознанные поведенческие модели.

Анализ литературы свидетельствует о большом внимании, которое исследователи уделяют проблеме сохранения здоровья детей. Особенно остро про-

блемы здоровья младших школьников рассматриваются в исследованиях М.М. Безруких, Н.Ф. Дика, Г.К. Зайцева, Н.В. Третьяковой и др. Одним из средств решения проблемы ухудшения здоровья школьников исследователи считают формирование у обучающихся валеологической культуры, которая позволит сохранить и укрепить их здоровье и мотивировать к ведению здорового образа жизни.

Валеология представляет собой научное направление, возникшее на стыке медицины, биологии и педагогики, направленное на изучение физиологических, психологических механизмов, обеспечивающих поддержание, сохранение здоровья человека и профилактику вредных привычек и заболеваний. Педагогическая валеология решает основную задачу: укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования основная образовательная программа реализуется через организацию урочной и внеурочной деятельности. ФГОС НОО определяет

необходимость формирования валеологической культуры младших школьников.

Так, личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать формирование установки на здоровый образ жизни. Предметные результаты освоения основной образовательной программы по окружающему миру – освоение норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде, по физической культуре – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать: пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью); формирование установок на использование здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом; соблюдение здоровьесозидающих режимов дня; формирование негативного отношения к факторам риска здоровью детей; развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены; формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры.

Планируемые результаты освоения примерной основной образовательной программы начального общего образования по окружающему миру [4] включают следующие положения:

– выпускник научится понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения; использовать знания о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья;

– выпускник получит возможность научиться пользоваться простыми навыками самоконтроля самочувствия для сохранения здоровья; осознанно соблюдать режим дня, правила рационального питания и личной гигиены.

В содержание освоения курса «Окружающий мир» должны входить следующие разделы: общее представление о строении тела человека; системы органов (опорно-двигательная, пищеварительная, дыхательная, кровеносная, нервная, органы чувств), их роль в жизнедеятельности организма; гигиена систем органов; измерение температуры тела человека, частоты пульса; личная ответственность каждого человека за состояние своего здоровья и здоровья окружающих его людей; ценность здоровья и здорового образа жизни; режим дня школьника, чередование труда и отдыха в режиме дня; личная гигиена; физическая культура, закаливание, игры на воздухе как условие сохранения и укрепления здоровья.

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни в соответствии с определением ФГОС НОО [7] – комплексная программа формирования у обучающихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

В задачи программы входят следующие:

– сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

– дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска для здоровья детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, об их пагубном влиянии на здоровье;

– научить школьников выполнять правила личной гигиены и развить готовность на их основе самостоятельно поддерживать свое здоровье;

– сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

– сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности, научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

– научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

В начальной школе основным направлением программы в урочной и внеурочной деятельности выступает опыт применения оценочных умений и ценностных ориентаций, норм поведения, направленных на сохранение здоровья, формируемым усилиями всех учебных предметов.

Работа с обучающимися по формированию здорового образа жизни включает:

– внедрение дополнительных образовательных курсов, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни в учебный процесс или внеурочную деятельность;

– лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья обучающихся, профилактике вредных привычек;

– проведение дней здоровья, конкурсов, экологических троп, праздников и других активных мероприятий, направленных на экологическое просвещение, пропаганду здорового образа жизни.

В урочной и внеурочной деятельности могут использоваться следующие виды учебной деятельности: ролевые игры, проблемно-ценностное и досуговое общение, проектная деятельность, социально-творческая и общественно полезная практика.

Формы учебной деятельности, используемые при реализации программы: исследовательская ра-

бота во время прогулок, в музее, деятельность классной или школьной газеты по проблемам здоровья или охраны природы, мини-проекты, дискуссионный клуб, ролевые ситуационные игры, практикум-тренинг, спортивные игры, дни здоровья.

Таким образом, ФГОС НОО, примерная основная образовательная программа начального общего образования предлагают для освоения обучающимися широкое содержание материала о здоровье и ориентируют педагога на формирование валеологической культуры младших школьников в урочной и внеурочной деятельности.

Проанализируем некоторые программы и учебники по окружающему миру с точки зрения возможности формирования валеологической культуры младших школьников.

Одной из основных задач реализации курса «Окружающий мир» в УМК «Школа России» (автор А.А. Плешаков [3]) является задача формирования модели здоровьесберегающего и безопасного поведения в условиях повседневной жизни и в различных опасных ситуациях. В содержание раздела «Правила безопасной жизни» включено рассмотрение следующих вопросов:

- ценность здоровья и здорового образа жизни;
- личная ответственность каждого человека за сохранение и укрепление своего здоровья;
- режим дня школьника, чередование труда и отдыха в режиме дня; личная гигиена;
- физическая культура, закаливание, игры на воздухе как условие сохранения и укрепления здоровья;
- забота о здоровье и безопасности окружающих людей – нравственный долг каждого человека.

В 1 классе для формирования валеологической культуры детей изучаются темы: «Зачем мы спим ночью?», «Почему нужно есть много овощей и фруктов?», «Почему нужно чистить зубы и мыть руки?». В учебнике 2 класса имеется раздел «Здоровье и безопасность», 2 урока из которого посвящены формированию валеологической культуры учащихся. Здесь рассматриваются вопросы о внешнем и внутреннем строении тела человека, правилах питания и личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня. В учебнике 3 класса раздел «Мы и наше здоровье» более обширный. На эту тему отведено 8 уроков, на которых строение организма человека рассматривается более подробно, изучаются функции отдельных органов, правила ухода за ними. Дети получают представление о правильном питании, значении физкультуры и спорта, закаливания для укрепления здоровья, здорового образа жизни.

При изучении тем о здоровье младшие школьники получают новую информацию из текстов учебника, выполняют практические задания (посчитать удары пульса, измерить свой рост и вес; составить режим дня; изучить этикетки на упаковках продуктов и др.); рассматривают и обсуждают кар-

тинки; создают модели (модель-аппликация «Внутреннее строение тела человека»); участвуют в проектной деятельности (проект «Школа кулинаров»).

Основная цель обучения предмету «Окружающий мир» в УМК «Начальная школа 21 века» (автор Н.Ф. Виноградова [1]) – представить в обобщенном виде культурный опыт человечества, систему его отношений с природой и обществом и на этой основе формировать у младшего школьника понимание общечеловеческих ценностей и конкретный социальный опыт, умения применять правила взаимодействия во всех сферах окружающего мира. Здесь к общечеловеческим ценностям относится и ценность здоровья (психического, физического, духовного, нравственного), здорового образа жизни.

Одна из содержательных линий курса – «Человек как биологическое существо» – предполагает знакомство учащихся с внешним и внутренним строением человеческого тела, формирование представления о здоровье, здоровом образе жизни.

В программе 1 класса данная содержательная линия представлена разделом «Ты и твоё здоровье» (5 ч.). Первоклассники знакомятся с понятием «здоровье», правилами личной гигиены, охраной органов чувств, способами закаливания и укрепления здоровья, режимом дня, режимом питания, необходимостью двигательной активности. Во 2 классе линия продолжается разделом «Кто ты такой?» (12 ч.). Здесь углубляются и расширяются представления детей об организме человека и здоровье, обсуждаются вопросы организации рационального режима дня, правильного питания, организации труда и отдыха, правильного поведения во время болезни.

В 4 классе дети изучают большой раздел «Человек – живое существо», в котором достаточно подробно знакомятся с органами и системами органов человека, органами чувств и их значением в жизни человека. На тему «Твое здоровье» отведено в разделе 6 часов. Основное внимание здесь уделяется вопросам организации режима дня и его значения для здоровья человека, рассмотрению правил отдыха и питания, а также закаливания; школьники знакомятся с понятием здорового образа жизни, вредными привычками и способами их предупреждения.

При изучении данных тем широко используются такие методические приемы, как обсуждение, работа с текстами, заданиями, иллюстрациями учебника; дидактические игры, игры-соревнования в спортивном зале, ролевые игры, проблемные задачи. Младшие школьники выполняют большое количество практических заданий: демонстрируют правильные позы при чтении, просмотре телевизора, определяют время по часам (1 класс); составляют памятки «Режим дня», «Что полезно для организма, что вредно», проводят опыты по определению состава продуктов (2 класс), проводят опыты по измерению частоты пульса и сердечных сокращений, проверке обоняния (4 класс).

Анализ некоторых программ курса «Окружающий мир» и учебников позволяет сделать вывод о

том, что возможности формирования валеологической культуры младших школьников в урочной деятельности ограничены. Невозможно выделить для этого достаточное количество часов в небольшом курсе (66-68 часов в год); время самого школьного урока также ограничено; в учебной деятельности сложно использовать подвижные, активные формы работы; также сложно выделить достаточно времени для самостоятельной творческой деятельности школьников. Все это приводит к необходимости использовать внеурочную деятельность в целях формирования валеологической культуры учащихся.

Во многих УМК начальной школы предложены примерные программы внеурочной деятельности. Рассмотрим некоторые из программ, направленные на формирование валеологической культуры младших школьников.

В рамках УМК «Школа России» предлагаются такие программы внеурочной деятельности, как программа «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» (автор И.А. Винер и др.); программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности «Корректирующая гимнастика», «Секция боевых искусств» (П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов), авторский курс «Шахматная школа» (А.А. Тимофеев); «Плавание» (В.А. Горский); «Спортивный туризм» (Д.В. Смирнов). Все названные программы спортивно-оздоровительного направления и предназначены для оздоровительной работы с детьми в процессе освоения ими определенного вида спорта.

Программа игровой деятельности «Игра» (Д.В. Григорьев, Б.В. Куприянов) является продолжением учебного предмета «Физическая культура». Она способствует нормализации психофизического состояния младших школьников, приобщению их к занятиям физкультурой, здоровому образу жизни через участие в играх различного рода: подвижных, интеллектуально-познавательных, настольных, игродраматизациях, ситуативных играх-упражнениях.

Интересной представляется программа курса внеурочной деятельности «Наши спортивные достижения» (Р.Г. Чуракова, А.М. Соломатин) (УМК «Перспективная начальная школа») [2]. Цель программы: обеспечить формирование у обучающихся 2-4 классов умений сохранения и укрепления собственного здоровья и окружающих. Основная идея программы заключается в организации под руководством учителя физкультуры внеурочной деятельности инициативной группы учеников – разработчиков проекта по разработке, подготовке и проведению для всех учеников начальной школы и их родителей спортивного праздника «День здоровья и спорта». Форма организации – проектная командная деятельность. Курс рассчитан на один учебный год. Содержание его составляют: отработка в течение учебного года техники выполнения испытаний

комплекса ГТО; обсуждение значимости соблюдения режима дня и составление режима дня для каждого участника проекта; пропаганда значимости двигательной активности и здорового образа жизни среди учеников начальных классов и т.д.

Из программ, предложенных в УМК «Начальная школа 21 века», необходимо назвать программу факультатива «Юный турист: изучаю родной край» [6]. Организация факультатива предполагает взаимодействие и преемственность физкультурно-оздоровительного, научно-познавательного и военно-патриотического направлений. Программа туристической деятельности с младшими школьниками тесно связана с содержанием следующих учебных дисциплин: «Окружающий мир», «Физическая культура», «Литературное чтение», «Технология» и др. Цель реализации данной программы состоит в развитии познавательной, двигательной и коммуникативной активности учащихся, укреплении их физического и психоэмоционального здоровья. В содержание деятельности входят: наблюдения за явлениями природы и социальной средой в ближнем окружении обучающегося; изучение природного и культурно-исторического наследия России; способы организации безопасной жизнедеятельности человека в природной и социальной среде; двигательная деятельность общеразвивающей направленности в процессе занятий туризмом. В процессе этой деятельности укрепляется здоровье, совершенствуются физические и морально-волевые качества, обеспечивается ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

Отметим также программу «Страна здоровья», предложенную в УМК «Планета знаний» (автор Н.В. Ерхова) [5]. Цель данной программы, разработанной для учащихся 3-4 классов, – формирование у школьников ценностного отношения к здоровому образу жизни, который является условием полноценного развития и нормальной жизни человека. Программа опирается на базовые программы: курса «Окружающий мир (человек, природа, общество)» и курса «Физическая культура». В содержании программы отражены вопросы формирования валеологической культуры младших школьников: знания о строении и функционировании собственного тела, навыки выполнения гигиенических процедур, правила питания, отдыха, двигательной активности, профилактика вредных привычек.

Таким образом, анализ некоторых программ курса «Окружающий мир» и учебников позволяет сделать вывод о том, что возможности формирования валеологической культуры младших школьников в урочной деятельности ограничены. Это приводит к необходимости активно использовать в этих целях внеурочную деятельность. В то же время ощущается недостаток программ внеурочной деятельности, направленных на формирование валеологической культуры учащихся начальных классов.

◆

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Виноградова, Н. Ф. Окружающий мир. 1-4 классы : программа / Н. Ф. Виноградова. – Москва : Вентана-Граф, 2015. – 192 с. – Текст : непосредственный.
2. Образовательная программа начального общего образования «Перспективная начальная школа» / под ред. проф. Р.Г. Чураковой. – Москва : Академкнига/Учебник, 2015. – 115 с. – Текст : непосредственный.
3. Плешаков, А. А. Окружающий мир. Рабочие программы. Предметная линия учебников системы «Школа России». 1-4 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / А. А. Плешаков. – Москва : Просвещение, 2014. – 205 с. – Текст : непосредственный.
4. Примерная основная образовательная программа начального общего образования : одобрена решением федер. учеб.-метод. объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 № 1/15. – URL:[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_220258/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_220258/) (дата обращения: 05.01.2020). – Текст : электронный.
5. Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4 классы. Учебно-методический комплект «Планета знаний» : прогр. внеуроч. деятельности в начал. шк. – Москва : Астрель, 2012. – 190 с. – Текст : непосредственный.
6. Сборник программ внеурочной деятельности : 1-4 классы / под ред. Н. Ф. Виноградовой. – Москва : Вентана-Граф, 2011. – 168 с. – Текст : непосредственный.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (последняя редакция). – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_96801/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_96801/) (дата обращения: 01.01.2020). – Текст : электронный.

REFERENCES

1. Vinogradova N. F. Okruzhajushhij mir. 1-4 klassy: programma [The world around us. 1-4 grades]. Moscow: Ventana-Graf, 2015. 192 p.
2. Churakov R.G. (ed.) Obrazovatel'naja programma nachal'nogo obshhego obrazovanija «Perspektivnaja nachal'naja shkola» [[Educational program of primary general education "Perspective primary school"]. Moscow: Akademkniga/Uchebnik, 2015. – 115 p.
3. Pleshakov A.A. Okruzhajushhij mir. Rabochie programmy. Predmetnaja linija uchebnikov sistemy «Shkola Rossii». 1-4 klassy: posobie dlja uchitelej obshheobrazovat. organizacij [The world around us. Work programs. Subject line of textbooks of the "School of Russia" system. 1-4 grades]. Moscow: Prosveshhenie, 2014. 205 p.
4. Primernaja osnovnaja obrazovatel'naja programma nachal'nogo obshhego obrazovanija: odobrena resheniem feder. ucheb.-metod. ob#edinenija po obshhemu obrazovaniju, protokol ot 08.04.2015 № 1/15 [Approximate basic educational program of primary general education]. URL:[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_220258/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_220258/) (Accessed 05.01.2020).
5. Programmy obshheobrazovatel'nyh uchrezhdenij. Nachal'naja shkola. 1-4 klassy. Uchebno-metodicheskij komplekt «Planeta znanij»: progr. vneuroch. dejatel'nosti v nachal. shk. [Programs of educational institutions. Elementary School. 1-4 grades. Educational-methodical kit "Planet of Knowledge"]. Moscow: Astrel', 2012. 190 p.
6. Vinogradova N.F. (ed.) Sbornik programm vneurochnoj dejatel'nosti: 1-4 klassy [Collection of programs of extracurricular activities]. Moscow: Ventana-Graf, 2011. 168 p.
7. Federal'nyj gosudarstvennyj obrazovatel'nyj standart nachal'nogo obshhego obrazovanija (poslednjaja redakcija) [Federal State Educational Standard of Primary General Education (last edition)]. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_96801/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_96801/) (Accessed 01.01.2020).

**СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:**

Р.В. Морозова, магистрант, ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия, e-mail: morozovarv@yandex.ru.

И.И. Малоземова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики обучения естествознанию, математике и информатике в период детства, ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия, e-mail: maloz.65@mail.ru, ORCID: 0000-0002-2858-2327.

**INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:**

R.V. Morozova, Undergraduate, Ural State Pedagogical University, Yekaterinburg, Russia, e-mail: morozovarv@yandex.ru.

I.I. Malozemova, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology teaching science, mathematics and computer science during childhood, Ural State Pedagogical University, Yekaterinburg, Russia, e-mail: maloz.65@mail.ru, ORCID: 0000-0002-2858-2327.