

Санкт-Петербургская академия\_\_  
постдипломного педагогического образования

Психолого-педагогический факультет

Кафедра педагогики окружающей среды, безопасности и здоровья человека

Гигиеническое воспитание младших школьников

Исполнитель:  
Фёдорова  
Татьяна Викторовна

Руководитель:  
Д.м.н., профессор  
Колбанов  
Владимир Васильевич

Санкт-Петербург  
2009

## Содержание.

Введение	3-5
Глава I	5-11
Теоретические основы гигиенического воспитания	
1.1.Разработка вопросов гигиенического воспитания в научно-педагогической литературе	
1.2.Особенности гигиенического воспитания младших школьников	11-16
Глава II	16-20
Взаимодействие учителя и учащегося по гигиеническому воспитанию в педагогическом процессе	
2.1.Содержание взаимодействия учителя и учащихся в процессе гигиенического воспитания младших школьников	
Заключение	20-23
Литература	24
Приложение	25-29

**Введение.**

**Здоровье человека-это непрерывная последовательность естественных состояний жизнедеятельности,характеризующаяся способностью организма к самосохранению и совершенной саморегуляции, поддержанию гомеостаза,самосовершенствованию соматического и психического статуса,при оптимальном взаимодействии органов и систем,адекватной приспособляемости к изменяющейся окружающей среде,использовании резервных и компенсаторных механизмов в соответствии с фенотипическими потребностями и возможностями выполнения биологических и социальных функций.Отсутствие какого-либо из перечисленных признаков означает частичную или полную утрату здоровья.Полная утрата здоровья несовместима с жизнью.**

**Валеология-наука о путях и способах формирования,сохранения,укрепления индивидуального здоровья человека.Именно валеология вызывает к разработке критериев здоровья и здорового образа жизни.Основная стратегия валеологии-здоровотворчество.**

Важнейшим фактором работоспособности организма является здоровье. Понятие здоровья включает не только отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия. Наука, занимающаяся изучением здоровья человека, называется валеология.

Необходимость поддержания здоровья учащихся является актуальной проблемой современности. В стенах школы дети проводят 11 лет, это период жизни человека, когда закладываются основные физические и психологические характеристики личности.

Здоровье - это капитал, данный нам не только природой от рождения, но и теми условиями, в которых мы живем. Практически все в организме человека: и его развитие, и анатомо-физиологическое строение, и основные жизненные функции - в конечном счете находится под определенным контролем со стороны генных структур. Поэтому, особое место в современных исследованиях занимает изучение взаимодействия генотипа и среды в формировании индивидуальных особенностей здоровья человека.

В новых природных и производственных условиях человек в настоящее время нередко испытывает влияние весьма необычных, а иногда чрезмерных и жестких факторов среды, к которым эволюционно он еще не готов. И, именно, через здоровый образ жизни человек способен значительно увеличить свою жизнеспособность, а следовательно - жизнедеятельность.

Конечным результатом в политике любого государства является здоровье нации, именно здоровье выступает как мера качества жизни. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием - забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.

Школа как социальная среда, в которой дети находятся значительное время, нередко создает для них психологические трудности. Специфика современного учебного процесса обусловлена как продолжительностью

учебного дня и обилием домашних заданий, так и структурой деятельности, количеством, темпом и способами подачи информации, исходным функциональным состоянием и адаптивностью ученика, характером эмоционального фона и другими факторами. Ученику приходится приспосабливаться к давлению, оказываемому на него требованиями учебного процесса.

Одной из актуальных практических задач школы является создание комфортной, экологичной, психологически здоровой образовательной среды для учащихся путем внедрения научно-эффективных технологий, способствующих адаптации и созданию педагогических условий для саморазвития и творческой реализации детей и подростков.

Проведенные в последние годы гигиенические исследования указывают на две основные причины ухудшения здоровья школьников. Первая из них связана с характером образовательного процесса в школе, построенном без учета актуализирующихся потребностей учащихся. В результате такого противоречия у детей возникает психическое перенапряжение, которое провоцирует возникновение многих соматических заболеваний. Кроме того, у них происходит деформация мотивационной сферы, вследствие чего снижается активность, замедляется развитие, формируются вредные привычки (аддитивное поведение), в конечном итоге -- ухудшается их здоровье. Вторая причина связана с неспособностью самих учащихся должным образом заботиться о собственном здоровье, что также говорит о недостатках в системе школьного образования -- на сегодняшний день школа плохо занимается гигиеническим образованием детей.

## **Глава I. Теоретические основы гигиенического воспитания**

### **1.1 Разработка вопросов гигиенического воспитания в научно-педагогической литературе**

**Развитие человека требует организации двух взаимосвязанных процессов - обучения и воспитания. Эти два процесса имеют различные задачи и поэтому, пересекаясь друг с другом, а иногда даже совпадая во**

времени, принципиально отличаются друг от друга методами и формами организации.

Обучение - один из элементов педагогического процесса. Вторым важнейшим элементом выступает воспитание. Оба эти процесса представляют собой процессы целенаправленного влияния на ребенка. Воспитание способствует социализации ребенка в реальном мире и представляет собой один из путей ее осуществления. Это ключевой, основной элемент социализации, так как именно воспитание дает возможность ребенку быстрее освоить комплекс наиболее значимых для общества ценностей и норм [ Развитие любого человека происходит в процессе воспитания, когда предшествующее поколение передает накопленный опыт последующему, которое его приумножает и обогащает. Воспитание -- процесс целенаправленного формирования личности. В современной педагогической литературе и практике понятие "воспитание" употребляется в широком и узком смысле[

В широком смысле воспитание включает в себя всю сумму воздействий, весь процесс формирования личности и подготовки ее к активному участию в производственной, общественной и культурной жизни.

В таком понимании воспитание охватывает не только воспитательную работу семьи, школы, вуза, общественных организаций, но и влияние всего жизненного уклада общества, господствующих в нем идей, воздействие литературы, искусства, средств массовой информации. Воспитание в широком смысле этого слова включает в себя также образование и обучение.

В узком смысле воспитание означает формирование мировоззрения, нравственного облика, развитие эстетического вкуса, физическое развитие.

Воспитание является двусторонним действием; с одной стороны -- деятельность педагога, с другой -- деятельность воспитанника (их воздействие друг на друга, взаимовлияние, сотрудничество). Здесь уместно привести следующее высказывание: «Процессы обучения и воспитания могут быть полноценными только в том случае, если они являются взаимными:

обучается и воспитывается не только студент, но и преподаватель». Кроме того, определенные коммуникативные отношения и связи предполагают и взаимодействия между самими обучающимися [ Воспитатель -- это лицо (иногда организация), которое осуществляет воспитание (т.е. передает опыт поколений); кроме того, это может быть должностное лицо, занимающееся воспитательной работой в учебно-образовательном учреждении.

Воспитание может быть действенным, если переходит в самовоспитание, пробуждает собственную активность. Самовоспитание -- это деятельность человека с целью совершенствования своих качеств и преодоления недостатков. Сегодня предприятия (особенно частные фирмы) предъявляют высокие требования к своим сотрудникам. Эти сотрудники должны не только знать технологию производства, но и уметь управлять собой и коллективом; они должны обладать хорошим здоровьем и высокой культурой, коммуникативностью, умением строить организационное общение, а также им должно быть свойственно умение владеть собой. Кроме того, предъявляются определенные требования к их физическому, психическому и социальному благополучию. Подобные качества не даны человеку с рождения, они могут и должны быть развиты в процессе получения образования. Именно поэтому управление воспитательным процессом должно быть основано на содружестве, саморазвитии и сотворчестве преподавателя и обучающегося в совместной продуктивной деятельности [

Воспитательный процесс состоит из отдельных ситуаций. Под воспитательной ситуацией подразумевается состояние процесса воспитания в какой-то момент педагогического взаимодействия преподавателя и обучающегося, в определенный период, в конкретных объективных и субъективных условиях.

Для того чтобы организовать непрерывный воспитательный процесс (рассматривая его в движении и развитии), нужно в каждой учебной ситуации решать комплекс воспитательных задач в зависимости от поставленной цели, учитывая их

вариативность. Обеспечивая управление воспитанием в любой учебной ситуации, необходимо оказывать непосредственное воздействие на педагога и обучающегося, изучаемый предмет, а также на всю систему образования.

При воспитывающем обучении достигается взаимосвязь между приобретением знаний, умений и навыков и формированием личности обучающихся. Это дидактический принцип, находящий своё отражение в содержании, организационных формах и методах обучения. В процессе воспитывающего обучения осуществляются основные задачи воспитания и выявляются полноценность или неполноценность социальной ситуации развития, существенно влияющей на процесс нравственного развития личности [ Реализация целей воспитания и образования называется педагогическим процессом. При этом акцент делается не на содержании обучения, а на разработке целостной содержательной концепции новой педагогической системы, формировании межличностных отношений, которые обеспечивают комфортные условия развития и эмоционально-нравственное воспитание. Вот почему проблема формирования личности и воспитательных воздействий на нее становится злободневной.

Одним из аспектов всестороннего формирования личности подрастающего поколения является формирование здорового образа жизни ребенка и гигиеническое воспитание

Основной причиной ухудшения состояния здоровья детей и молодежи и резкого снижения морально-духовного состояния учащихся является низкая санитарная культура, отсутствие элементарных гигиенических навыков, безответственное отношение к своему здоровью. Нездоровый образ жизни воспринимается как нормальное поведение. Как ни парадоксально при таком неблагополучии в семьях и на всех уровнях воспитания и обучения детей и молодежи отсутствуют должное гигиеническое обучение, выработка навыков в соблюдении здорового образа жизни, снижена мотивация к адекватному поведению



Со времен глубокой древности и до наших дней особое внимание люди уделяли здоровью и в частности такому неотъемлемому фактору здоровья как гигиена. История отечественного и зарубежного образования свидетельствует, что проблема здоровья подрастающего поколения возникла с момента появления человеческого общества и на последующих этапах его развития рассматривалась по-разному [ В рабовладельческой Древней Греции выделялись особые системы воспитания: спартанская и афинская. В условиях сурового военного строя жизни земельной аристократии воспитание в Спарте носило ярко выраженный военно-физический характер. Идеалом был выносливый и мужественный воин. Яркую картину спартанского воспитания нарисовал Плутарх в биографии спартанского законодателя Ликурга. В отличие от спартанской афинская система воспитания предполагала интеллектуальное развитие и развитие культуры тела. В трудах Сократа и Аристотеля содержатся воззрения на необходимость формирования культуры тела [ В полном соответствии с античным идеалом человека педагоги эпохи Возрождения проявляли заботу о здоровье детей, разрабатывали методику физического воспитания - Томмазо Кампанелла, Франсуа Рабле, Томас Мор, Мишель Монтень. В педагогической теории XVII века руководящим принципом воспитания считался принцип полезности. Педагоги того времени уделяли большое внимание заботе об укреплении здоровья детей. Джон Локк в своем главном труде "Мысли о воспитании" предлагает тщательно разработанную систему физического воспитания будущего джентльмена, провозглашая его основное правило: "Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире..." Локк подробно описывает приемы закаливания, обосновывает значение строгого режима в жизни ребенка, дает советы об одежде, пище, прогулках, занятиях спортом [ . Впервые в истории русской педагогической мысли российский деятель просвещения Епифаний Славинецкий в педагогическом сочинении "Гражданство обычаев детских" попытался дать свод правил, которыми должны были руководствоваться дети в своем поведении. Здесь сказано, как относиться к своей одежде, внешности, как соблюдать правила гигиены

Французские просветители XVIII века Жан-Жак Руссо и Клод Адриан Гельвеций в ожидании новой эры, царства разума на Земле, в своих трудах рассматривали вопросы воспитания нового человека. Руссо в работе "Эмиль, или О воспитании" биологизирует процесс воспитания. Он подробно останавливается на приемах закаливания Эмиля, укреплении его физических сил. Отмечая важную роль природных средств, указывает: "Внутреннее развитие наших способностей и наших органов есть воспитание от природы...". Гельвеций в книге "О человеке, его умственных способностях и его воспитании" определяет задачу физического воспитания в том, "...чтобы сделать человека более сильным, более крепким, более здоровым, следовательно, более счастливым, более часто приносящим пользу своему отечеству

Над преобразованием дела воспитания работали прогрессивные общественные деятели и педагоги И.И. Бецкой, Н.И. Новиков, Ф.И. Янкович. Н.И. Новиков в статье "О воспитании и наставлении детей" отмечает, что "...первой главной частью воспитания является попечение о теле, поскольку образование тела и тогда уже нужно, когда иное образование не имеет еще места..."

Н. Г. Чернышевский наряду с рекомендациями по физическому воспитанию говорил, что школа должна позаботиться о том, чтобы всем содержанием и организацией своей работы, всеми разнообразными средствами содействовать всемерному укреплению и развитию физических сил и здоровья учащихся

В.Г. Белинский и А.И. Герцен создали революционно-демократическое направление воспитания. Все стороны воспитания они связывали с одной целью - подготовка бесстрашных борцов за лучший общественный строй. В.Г. Белинский задачами физического воспитания определял: охрану здоровья детей, развитие их физических сил путем установления правильного образа жизни, организацию игр, гимнастических упражнений, соблюдение правил личной и общественной гигиены и усвоение естественнонаучных знаний о человеке. По его мнению, физическое воспитание должно осуществляться в тесной связи с нравственным

Также существовала научно обоснованная точка зрения ведущих ученых о роли школы в организации условий для воспитания в ребенке бодрости духа и формирования здорового образа жизни. В.А. Фармаковский в своей книге "Школьная диететика" подчеркивает, что именно школа должна быть приятно эстетически благоустроена, чтобы влиять на добрые нравы и вкусы детей

В этот же период появились работы, где рассматривается зависимость процесса формирования здорового образа жизни школьников от уровня развития их сознания, факторов воли и установки доминанты волевого посыла (И.Т. Назаров, Е.А. Андрианова и др.). И.Т. Назаров в работе "Культура воли, система воспитания здоровой личности" особую роль отводит учителю в воспитании воли ребенка, что, по мнению автора, есть условие формирования положительных целевых установок личности в области здорового образа жизни для совершенствования адаптационных возможностей организма

В конце 40-х - начале 50-х годов вновь получает актуальность проблема формирования здоровья. Новая установка на гигиенический аспект здорового образа жизни была вызвана необходимостью послевоенного времени. Основоположителем советской системы гигиенического воспитания школьников признан И.И. Мильман. Еще в 20-е годы он разработал систему уроков здоровья, а его последователи - серию учебных пособий по личной и социальной гигиене, профилактике, сохранению работоспособности

В 70-80-е годы ведутся исследования по вопросам гигиенического воспитания (Н.А. Бернштейн, В.А. Воскресенский, В.И. Загвязинский и др.), охране здоровья обучающихся детей, соблюдению гигиенических требований к организации учебных предметов (Д.А. Изуткин и др.). Как отмечает Л.Г. Татарникова, эти исследования не давали модели гигиенически здорового учреждения школьного типа, не предусматривались механизмы внедрения, не обосновывалась система мер (на уровне интеграции медицины, педагогики и психологии) всех педагогов в обучающихся системах

В настоящее время меняется направление исследований проблемы гигиенического воспитания, их количественные и качественные параметры. Появляется большое количество

научных работ и практических рекомендаций, вскрывающих серьезные проблемы и показывающих пути их решений:

- антиалкогольное и антинаркотическое просвещение;
- половое воспитание и психогигиена пола как необходимый аспект формирования представлений о здоровом образе жизни;
- сохранение психического здоровья, методы коррекции психофизических отклонений, резервы повышения резистентности организма и устойчивости психики и нервной системы детей

Таким образом, в современной школе важное внимание уделяется не только получению новых знаний, но и воспитанию здорового школьника. Одним из важных факторов развития здоровой личности является получение младшими школьниками санитарно-гигиенических навыков.

### **1.2 Особенности гигиенического воспитания младших школьников**

**Сегодняшняя жизнь показывает, что гигиеническое воспитание ведется не на должном уровне, зачастую бессистемно. Видимо, поэтому сегодняшние школьники неопрятны и не здоровы. И мы склонны думать, что происходит это не оттого, что такие плохие наши дети, а от элементарного незнания правил, от равнодушия взрослых, которые предпочитают чаще всего не видеть и не слышать (пока самих не касается**

Для оптимального построения системы гигиенического воспитания педагогу необходимо обладать знаниями о специфике психофизиологического развития младших школьников, а также об особенностях развития его эмоционально-волевой сферы.

Основной сферой общения младшего школьника становится педагог и одноклассники. Так как ребенок находится рядом с учителем большую часть дня, преподаватель имеет определенный авторитет в глазах учащихся, то преподаватель на личном примере может научить ребенка необходимым навыкам и умениям гигиены

В этом возрасте все более глубокими и осознанными становятся высшие чувства: нравственные, интеллектуальные. Поэтому очень важно знать и уметь так

построить процесс гигиенического воспитания, чтобы он включал в себя:

- Во-первых, актуализацию всех источников нравственно-интеллектуального опыта воспитанников. Такими источниками являются: деятельность (учебная, общественно полезная), отношения между детьми в коллективе, отношения воспитанников с обучающими их педагогами и родителями, эстетика быта, мир природы, искусства.
- Во-вторых, правильное соотношение форм деятельности и просвещения на данном возрастном этапе.
- В-третьих, включение критериев воспитанности в оценку всех без исключения видов деятельности и проявлений личности воспитанников

В соответствии с этим, на первый план выступает задача воспитания у младших школьников потребности в гигиене как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни, к "самосозиданию" и созиданию вокруг себя здоровой среды обитания - формирование валеологической культуры личности как части ее общей культуры

Далее, на последующих этапах осуществляется развитие гигиенических навыков и привычек в процессе целенаправленного воспитания. Известно, что привычки формируются с самого раннего возраста ребенка. Поэтому роль и значение воспитания в этом процессе трудно переоценить. Педагогам необходимо ежедневно, изо дня в день, незаметно и неуклонно вести воспитание младшего школьника, чтобы он осознал необходимость укрепления здоровья и научился этому искусству. Чтобы успешно справиться с этой задачей, педагоги должны иметь определенную теоретическую и практическую подготовку в вопросах гигиены

Гигиеническое воспитание младших школьников по учебным планам начальной школы осуществляется в рамках дисциплины: «Валеология», которая изучает принципы воспитания здорового образа жизни детей.

Здоровый образ жизни определяется правильными взаимоотношениями человека с самим собой, с другими людьми, с обществом и природой. В соответствии с этой

системой отношений работа направленная на воспитание гигиены должна осуществляться в следующих направлениях:

1. "Я и мое здоровье". Резервы моего здоровья - мое богатство.
2. "Я и другие люди". Взаимодействие в коллективе как условие здоровья ребенка.

Приоритетным направлением гигиенического воспитания должно быть формирование нравственных качеств ребенка, которые являются фундаментом здоровья. Для этого необходимо развивать в нем доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремленность, смелость, оптимистическое отношение к жизни, чувство радости существования, способность чувствовать себя счастливым, верить в собственные силы и доверять миру

Не менее важно для сохранения здоровья развивать у вашего ребенка способность рассматривать себя и свое состояние со стороны, понимать свои чувства и причины их возникновения.

Самонаблюдение и самоанализ формируют желание самосовершенствоваться, позволяют ребенку видеть и развивать свои личностные возможности, повышать свой интеллектуальный потенциал.

Необходимо формировать у ребенка нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. Чтобы мотивировать его на здравоохранительное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающей жизни, личный пример родителей

Одной из важных задач, которую педагог должен решить, осуществляя гигиеническое воспитание, заключается в формировании основ личной гигиены: овладения навыками ухода за телом, приемами самомассажа, способами закаливания и др. Рассмотрим подробнее:

Если гигиеническое воспитание проходит успешно, младший школьник должен освоить следующие знания, умения и навыки, касающиеся проблем гигиены и охраны здоровья:

- знать названия основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
  - понимать значение здорового образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
    - знать и соблюдать правила личной гигиены,
  - гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
  - уметь правильно строить режим дня и выполнять его;
- Основными формами воспитания гигиены можно считать практические занятия.

Занятия можно проводить вместе с родителями. Некоторые задания могут быть рекомендованы для домашней работы.

#### 1. Чистые руки:

- показать, как правильно мыть руки;
- доказать, почему нужно держать руки в чистоте, когда обязательно следует их мыть.

#### 2. Здоровые зубы:

- показать на рисунке последовательность чистки зубов;
  - почистить зубы щеткой и пастой;
- доказать, почему нужно чистить зубы, когда и какими пастами (детские «Чебурашка», «Я сам», «Мое солнышко», «Дракоша» и др.);
- составить памятку «Что любят наши зубы», «Вредно для зубов».

#### 3. Красивые ногти:

- показать на рисунке (нарисовать), как следует стричь ногти на руках и ногах;
  - правильно подстричь ногти на руках;
- порассуждать, почему маленьким девочкам не следует отращивать длинные ногти, красить их лаком, носить на пальцах множество колечек.

#### 4. Внешний вид:

- выбрать на рисунках (нарисовать) варианты одежды, обуви и прически для занятий в школе, посещения театра, праздника, для дома и т.д.;
- показать, как следует чистить одежду и обувь, пришивать пуговицы;
- доказать, что всегда необходимо иметь при себе носовой платок, и пояснить, для чего.

#### 5. Я и мое здоровье.

Составить программу собственного здоровьесотворения на определенное время (на месяц, четверть), включая различные мероприятия по самонаблюдению, саморегуляции и самооздоровлению.

Количество пунктов программы может быть увеличено по желанию ребенка. Участие младших школьников в данных мероприятиях способствует установлению их активной позиции в самосозидании и созидании экологически здоровой среды, в решении конкретных задач изменения окружающей действительности, характеризует отношение воспитанников к гигиенической деятельности как жизненно важному пути гуманистического преобразования мира

Таким образом, учитель начальных классов должен точно знать весь объем и основные направления гигиенического и гигиенического воспитания:

1. Дать младшим школьникам сведения, необходимые для укрепления здоровья, выработать на основе этих знаний необходимые гигиенические навыки и привычки, которые нужны для жизни и труда.
2. Учить детей на практике применять эти знания, уметь контролировать свои дела и поступки без напоминаний взрослых.
3. Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью, к здоровью окружающих людей.

Таким образом, рассматривая процесс гигиенического воспитания младших школьников, можно выделить несколько составляющих элементов, которые осуществляет учитель:

- а) формирование у учащихся потребности в выработке того или иного навыка гигиены;
  - б) овладение учащимися знаний предмета гигиены;
  - в) формирование умений, гигиенических навыков и привычек.
- Все эти этапы осуществимы только при включении учащихся в различные виды и формы активной деятельности. Для решения задач, стоящих на каждом из этих этапов, педагог организует какое-либо дело и прикладывает усилия для включения в него учащихся. Только включив учащихся в деятельность, учитель может добиться успешного усвоения и применения на практике учащимися практических навыков общественной и личной гигиены

Мерилом сформированных гигиенических навыков выступают не слова, а поведение и поступки. Любой вид деятельности -- учение, игра, труд -- в этом возрасте важен для освоения знаний о здоровом образе жизни и гигиенических правилах. И формирование гигиенических навыков обеспечивается лишь целе-направленным руководством его со стороны педагога. Следовательно, далее необходимо рассмотреть содержание деятельности учителя в организации гигиенического воспитания младших школьников.

## **Глава II. взаимодействия учителя и учащегося по гигиеническому воспитанию в педагогическом процессе**

### **2.1 Содержание взаимодействия учителя и учащихся в процессе гигиенического воспитания младших школьников**

Одной из важных проблем в последнее время является вопрос о гигиеническом воспитании подрастающего поколения

Проблема гигиенического воспитания разрешилась с появлением валеологических программ, валеологических курсов, где здоровью учащихся стало уделяться больше внимания. В данное время гигиена и валеология неразрывно связаны, так гигиена стала одной из составных валеологии.

На уроках валеологии дети приобретают не только валеологические знания, умения и навыки, но и с помощью педагога извлекают для себя знания в области личной, общественной и школьной гигиен. Это способствует воспитанию ребенка, умеющего быть здоровым. Чтобы достичь данной цели необходимо при организации уроков валеологии учитывать возрастные особенности детей, их



потребность в саморазвитии, игре, подражании. А также использовать на уроках валеологии различные методы и приемы, способствующие гигиеническому воспитанию учащихся.

Одним из методов валеологического воспитания младшего школьника является метод разработки проектов.

В педагогике метод разработки проектов рассматривается как способ организации педагогического процесса, основанного на взаимодействии педагога и воспитанников между собой и окружающей средой в ходе реализации проекта - поэтапной практической деятельности по достижению намеченных целей

#### 1. День здоровья.

Цель проекта - придумать особенности проведения Дня здоровья в классе, школе, городе, составить программу мероприятий.

Второй этап - обсуждение предложений и их возможной реализации.

Организация Дня здоровья в классе.

Варианты валеопроектов учитель может придумывать сам, в содружестве с детьми и родителями. Объединяя проекты, можно составить валеопрограммы для внеклассной работы по годам обучения, например:

1-й класс - «Что такое здоровье»: включает проекты по выделению компонентов здоровья, по предупреждению вредных привычек;

2-й класс - «Творим свое здоровье»: проекты по ознакомлению с формами и средствами закаливания, системами оздоровления;

3-й класс - «Мое здоровье - здоровье других людей - здоровье природы»: проекты практического направления - изучение экологического состояния различных объектов, организация трудовых операций, экологических патрулей и рейдов, знакомство с деятельностью учреждений по охране природы и здоровья людей

Еще одним методом воспитания здорового образа жизни является метод гигиенического практикума.

Данная форма организации деятельности учащихся направлена на развитие и совершенствование гигиенических умений и навыков. Первая часть заданий включает отработку элементарных правил самоорганизации: опрятный внешний вид, соблюдение правил личной гигиены, культурное поведение за столом и др. Вторая часть заданий предполагает активизацию мыслительных операций, самонаблюдение и самоанализ

Предварительно педагог и родители должны подготовить необходимое оборудование. Учитель может помогать выполнять задания, показывать, как правильно их сделать. Здесь важно, чтобы каждый ребенок работал над заданиями, участвовал в обсуждении.

Занятия можно проводить вместе с родителями. Некоторые задания могут быть рекомендованы для домашней работы.

#### 1. Чистые руки:

- показать, как правильно мыть руки;
- доказать, почему нужно держать руки в чистоте, когда обязательно следует их мыть.

#### 2. Здоровые зубы:

- показать на рисунке последовательность чистки зубов;
- почистить зубы щеткой и пастой;
- доказать, почему нужно чистить зубы, когда и какими пастами (детские «Чебурашка», «Я сам», «Мое солнышко», «Дракоша» и др.);
- составить памятку «Что любят наши зубы», «Вредно для зубов».

#### 3. Красивые ногти:

- показать на рисунке (нарисовать), как следует стричь ногти на руках и ногах;
- правильно подстричь ногти на руках;
- порассуждать, почему маленьким девочкам не следует отращивать длинные ногти, красить их лаком, носить на пальцах множество колечек.

#### 4. Внешний вид:

- выбрать на рисунках (нарисовать) варианты одежды, обуви и прически для занятий в школе, посещения театра, праздника, для дома и т.д.;
- показать, как следует чистить одежду и обувь, пришивать пуговицы;
- доказать, что всегда необходимо иметь при себе носовой платок, и пояснить, для чего

Участие младших школьников в данных мероприятиях способствует установлению их активной позиции в самосозидании и созидании экологически здоровой среды, в решении конкретных задач изменения окружающей действительности, характеризует отношение воспитанников к валеологической деятельности как жизненно важному пути гуманистического преобразования мира [9, 20].

. Движение - основное внешнее проявление деятельности организма и вместе с тем важный фактор его развития. При ограничении движений резко замедляется физическое и психическое развитие. Двигательная активность является одним из необходимых условий нормального развития высшей нервной деятельности ребенка, его речевой функции и мышления. Структура занятия оказывает большое влияние на функциональное состояние организма школьника и, как следствие, - на его работоспособность. Поэтому так важно правильно строить занятия: оптимально чередовать различные виды деятельности, неодинаковые по продолжительности, трудности и утомительности

2. Правильная организация занятия в первую очередь подразумевает учет динамики работоспособности школьников. Во время фазы вработывания (первые 3-5 минут) нагрузка должна быть небольшой, необходимо дать детям возможность войти в работу. В период оптимальной устойчивой работоспособности (в начальной школе этот период продолжается в среднем 15-20 минут) нагрузка может быть максимальной. Затем нагрузку следует снизить (сменить вид деятельности), так как в это время у детей наблюдается утомление. Это в первую очередь касается творческих объединений гуманитарного направления, предлагающих детям большой объем теоретического материала

Последние минуты занятия, когда наблюдается небольшое повышение работоспособности, соответствующее «конечному

порыву», целесообразно посвятить закреплению нового материала, обратить внимание учащихся на узловые моменты пройденного

3. Сохранить высокую работоспособность помогают правильная регламентация продолжительности и рациональное чередование различных видов деятельности. Чем однообразнее, монотоннее труд, тем быстрее развивается утомление. В первую очередь это касается начальных классов в связи с быстрым развитием у младших школьников запредельного торможения. Кроме того, в начальной школе преподавание должно в большей мере строиться на чувственном восприятии, на использовании первой сигнальной системы, преобладающей над второй сигнальной системой. Лучший метод для начальной школы - наглядное обучение. Кроме того, продолжительность устойчивой работоспособности увеличивается при использовании технических средств обучения (ТСО). Сами моменты переключения с одного вида деятельности на другой, являясь как бы микропеременами, отодвигают развитие утомления, что необходимо учитывать педагогу дополнительного образования при построении своих занятий

Очень важная роль в сохранении высокой работоспособности на протяжении занятия принадлежит физкультминуткам. Физкультминутки совершенно необходимы на каждом занятии с детьми младшего школьного возраста

4. Цель валеологического воспитания - формирование здорового человека, способного долго и счастливо жить в обществе. Достичь этой цели возможно, если решить как стратегические, так и тактические задачи. Стратегическую задачу валеологического воспитания можно представить, с одной стороны, как получение желаемых задатков у ребенка, с другой - как полноценное развитие этих задатков.

Тактическая задача валеологического воспитания кроется в формировании у ребенка установки на здоровый образ жизни

#### **Заключение**

Здоровье детей младшего школьного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания

и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм. Необходимо выделить две оздоровительно - развивающие линии рекомендованные в учебно-воспитательном процессе современной школы - это развивающие формы оздоровительной работы, приобщение детей к физической культуре. Исходя из представлений о ребенке, как целостном организме, посреднике и преобразователе значимых для него природно- и социально-экологических связей. Образовательно-оздоровительный эффект усматривается нами в воспитании у ребенка способностей регулировать эти связи через особые формы двигательной-игровой деятельности, которая носит творческий характер. Целью успешной работы педагога можно назвать успешность создания медико-психологических, социально-педагогических условий, формирование гигиенической культуры ребенка в рамках школьной программы, предполагающих решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья ребенка, совершенствование его душевного развития и защитных свойств, улучшение органической и умственной работоспособности.
2. Воспитание у детей личной физической культуры, вооружение первоначальными знаниями, умениями и навыками самостоятельных занятий, развитие потребности в физическом совершенствовании, воспитании чувства заботы о своем здоровье и привычки к здоровому образу жизни.
3. Обеспечение душевного и психологического благополучия, комфортного состояния, связанного с двигательной деятельностью, расширение возможностей ребенка в освоении окружающего мира. Учебно-воспитательный процесс строится на основе психодиагностики, психопрофилактики и коррекции

Задачами гигиенического воспитания младших школьников является воспитание культуры здоровья и привычек здорового образа жизни, формирование системы понятий, направленных на осознание ребенком своего "Я", возможностей своего организма, зависимости его здоровья от действий, поступков, привычек. Эти задачи реализуются во время проведения

занятий, бесед, подвижных игр, исследовательской работы на основе спокойных, доброжелательных взаимоотношений

Формы работы варьируются: проводятся викторины, экскурсии на природу, приобщаются к работе родители, большое внимание уделяется индивидуальным интересам детей. Одним из основных компонентов гигиенического образования является комфортность в общении ребенка и педагога, творческое содружество детей и педагогов в нахождении путей решения проблемы, познание через игру, решение проблемно-творческих задач разного уровня сложности, опирающегося на опыт самопознания. В ходе занятия дети приобретают основы медицинских знаний. Происходит тесное общение со своим организмом, со своим телом, с внутренними "жильцами" - органами. Формирование умений и навыков в закаливании своего организма, способности противостоять заболеваниям

Основная задача здоровьесберегающей педагогики - такой режим труда и отдыха школьников, при котором у детей сохраняется высокая работоспособность на протяжении всего периода занятий. Решить эту задачу невозможно без правильной организации условий внешней среды, ибо на здоровье, а как следствие и на работоспособность школьников большое влияние оказывает гигиеническое состояние учебных помещений. Микроклиматические параметры кабинетов и мастерских должны обеспечивать адекватность терморегуляции в организме, газовый состав воздуха - нормальную оксигенацию тканей, освещенность - оптимальное функционирование зрительной системы

Оптимальные условия воздушной среды - важный фактор сохранения здоровья и работоспособности человека.

Неблагоприятные изменения воздуха могут вызвать значительные нарушения в организме: перегревание или переохлаждение тела, гипоксию, возникновение инфекционных и других заболеваний, снижение работоспособности

В процессе работы с детьми младшего школьного возраста необходимо соблюдать некоторые правила и рекомендации ведущих педагогов в области гигиенического воспитания:

1. рекомендуется проводить воспитание в рамках школьной программы, в соответствии с заложенными в нее методики развития и закрепления гигиенических навыков,
2. рекомендуется в рамках гигиенического воспитания использовать методику личного примера.
3. рекомендуется проводить мероприятия посвященные гигиеническому воспитанию, такие как открытые уроки, уроки-беседы, внеклассные мероприятия

Таким образом используя весь комплекс мер разработанных и рекомендованных программой валеологии, есть реальная возможность решить весь пласт проблем связанных с гигиеническим воспитанием. Решение этих немаловажных проблем есть залог воспитания здорового гражданина, ученика, ребенка.

Литература

1. И.Н.Агафонова «О группе продлённого дня»
2. Антропов Н.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М.  
Режим дня младшего школьника. М.: Вентана-Графф, 2002.
3. Рожков М.И., Байбородова Л.В.  
Организация воспитательного процесса в школе. М.: ГИЦ Владос, 2001
4. Внеклассные мероприятия: 1-й класс/Авт.-сост. О.У.Жиренко, Л.Н. Яровая, Л.П.Барылкина и др. 3-е изд., перераб. И доп. М.: ВАКО, 2006.
5. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста.» (Р.Б.Стёркина, О.Л.Князева, Н.Н.Авдеева) глава: 4.3.-Здоровье ребёнка.
6. Автор-составитель О.В.Поляков  
Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Волгоград – Издательско-торговый дом «Корифей»
7. Целоусова Т.Ю., Максимова Т.В. Поурочные разработки по курсу «Мир вокруг нас» Раздел 3 «Мы и наше здоровье» М.: Просвещение, 2002-2003.
8. Сан.Пин.2.4.2.1178-02 Гигиенические требования к условиям в общеобразовательных учреждениях
9. Интернет-Гигиеническое воспитание младших школьников
10. Колбанов В.В. Парадоксы валеологии и пути их преодоления
11. Воронова Л.С. К вопросу о формировании мотивации здоровья
12. Выготский Л.С. Избранные педагогические исследования-М.: АПН РСФСР, 1956.



1 класс.

### Уроки Мойдодыра

(Программа «Раста здоровым», 1 класс, Г.К. Зайцев, 1998, в редакции Л.А.Обуховой, Н.А.Лемяскиной, 1999).

1. Дружи с водой. Советы доктора Воды. Умывание и купание. Как животные ухаживают за своим телом. Зачем животные купаются и чистят свое тело. Зачем моется человек. Что случается с грязнулей.
2. Дружи с водой. Друзья – Вода и Мыло. Вода и мыло в борьбе с микробами. Вода и Мыло – настоящие друзья. Как правильно мыть руки и лицо.
3. Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека. У кого самое острое зрение. Кто лучше всех видит ночью. Как устроен глаз человека. Что может случиться с глазами и зрением. Правила бережного отношения к зрению. Как обращаться с очками.
4. Уход за ушами. Чтобы уши слышали. Кто самый «ушастый». Как устроено ухо человека. Как беречь слух.
5. Уход за зубами. Почему болят зубы. Зубы у животных. Молочные и постоянные зубы. Как устроен зуб человека.
6. Уход за зубами. Чтобы зубы были здоровыми. Что вредно для зубов. Зачем человеку зубная щетка. Как чистить зубы.
7. Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека. Пословицы и поговорки, в которых говорится о пользе ног и рук. Почему руки и ноги можно назвать «рабочими инструментами» человека. Как беречь ноги. Как можно тренировать ноги и руки. В каких случаях полезно, а когда опасно бегать босиком.
8. Забота о коже. Зачем человеку кожа. Кожа – орган осязания. Как устроена кожа. От чего кожа защищает. Правила ухода за кожей.
9. Забота о коже, если она повреждена. От чего кожа может повреждаться и заболеть. Как помочь больной коже. Как оказать первую помощь при повреждениях кожи.
10. Как следует питаться. Питание – необходимое условие жизни человека. Чем питаются животные. Чем питается человек. Общие понятия о системе пищеварения человека.
11. Как следует питаться. Здоровая пища для всей семьи. Правильное питание – условие здоровья для всей семьи. Какие продукты наиболее полезны растущему организму. Как должно быть организовано питание в семье.
12. Как сделать сон полезным. Сон – лучшее лекарство. Как спят животные. Зачем человеку сон. Стихотворение С.Михалкова «Не спать» и его анализ. Сколько надо спать. Чего не следует делать перед сном. Что делает сон полноценным.
13. Настроение в школе. Как настроение? Какое бывает настроение и от чего оно зависит. Хорошее настроение – успехи в учебе. Как улучшить свое настроение в школе.

14. Настроение после школы. Я пришел из школы. От чего зависит настроение после школы. Чем лучше заняться после школы.
- 15-16. Поведение в школе. Я – ученик. Как можно проанализировать свое поведение. От чего оно зависит. Как улучшить свое поведение в школе. Правила поведения на уроке и перемене.
- 17-18. Вредные привычки. Какие бывают вредные привычки, в чем их опасность. Как от них избавиться. Как избежать ситуации пассивного курения.
19. Мышцы, кости и суставы. Скелет – наша опора. Для чего человеку скелет. Как соединяются кости скелета. Мышцы – главные «силачи». Как укрепить кости и мышцы. Если случилось несчастье.
20. Мышцы, кости и суставы. Стройная осанка. Понятие о правильной осанке. Возможные причины нарушения осанки. Что надо делать, чтобы осанка была хорошей.
21. Как закаляться. Обтирание. Обливание. Если хочешь быть здоров. Почему мы простужаемся. Простейшие способы закаливания: обтирания и обливания, полоскание холодной водой горла. Признаки здорового и закаленного человека.
22. Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде. Какие животные хорошо плавают. В каком возрасте можно учиться плавать. Правила поведения во время купания в бассейне, водоеме.
- 23-27. Игры и упражнения на воде. Обучение плаванию. (Эти уроки проводятся в бассейне или в оборудованной купальне открытого водоема). Упражнения: выдох в воду, «поплавок», «медуза», «торпеда», обучение разным видам плавания, игры на воде.
28. Народные игры. Русская игра «Городки».
29. Подвижные игры. Подбор игр произвольный.
30. Обобщающий урок. Проводится в виде праздника «Дня здоровья».

## 1 класс

### 2.1. Раздел I. «Основы здорового образа жизни»

(Программа «Формирование стиля здоровой жизни у учащихся 1-х классов», И.И.Соковня-Семенова, А.В.Веселова, О.Н.Горяйнова, 1997)

1. Знакомство с самим собой. Человек в мире людей. Понятие о личности. Три «Я» единой человеческой личности.
2. Здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровом образе жизни. Здоровье и болезнь. Как быть здоровыми.
- 3-4. Костный скелет. Знакомство с основными частями костного скелета. Для чего нужен скелет. Как кости скелета соединяются вместе с собой.
- 5-6. Мышечный скелет. Для чего нужны мышцы. Знакомство с основными поверхностными мышцами. Как можно укреплять мышцы.
- 7-8. Внутреннее устройство человека. Знакомство с основными внутренними органами и их функциями. Различия во внутреннем устройстве мужского и женского тела.
9. Красота человеческого тела. Эстетическое восприятие человеческого тела. Красота человеческого тела в произведениях великих мастеров искусства разных эпох.
10. Осанка. Осанка – красота и здоровье. Что нужно делать, чтобы осанка была красивой.
11. Зубы и уход за ними. Для чего и как надо ухаживать за зубами. Что бывает с зубами у детей-сластен.
- 12-13. Гигиена зрения. Что такое зрение. Почему надо беречь глаза. Как надо это делать, как снять усталость с глаз.
14. Гигиена слуха. Мир звуков в жизни человека. Для чего и как надо беречь слух.
- 15-16. Ты и твое тело. Обобщающий урок. Закрепление и корректировка знаний по разделу «Основы здорового образа жизни».

## 2 класс

### Урока Айболита: правила на всю жизнь

(Программа «Расти здоровым», 2-й класс, Г.К.Зайцев, 1998)

1. Почему мы боеем. Причины болезней. Признаки болезни: плохое самочувствие и настроение, высокая температура, озноб, боль в горле, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота, высыпания на коже.
2. Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм защищает сам себя. Здоровый образ жизни. Как ему следовать. Роль семьи и школы в охране здоровья детей.
3. Кто нас лечит. Какие есть лечебные заведения. Какие есть врачи, и какие болезни они лечат.

4. Прививки от болезней. Защитные функции организма и способы их укрепления. Что такое прививки от болезней. Реакция организма на прививки.
5. Что нужно знать о лекарствах. Для чего они нужны. Где и как их хранить. Реакции организма на прием лекарств.
6. Как избежать отравлений. Причины отравления организма. Признаки отравления. Предупреждение пищевых и лекарственных отравлений.
- 7-8. Как уберечься от простудных заболеваний. Причины перегревания и переохлаждения организма человека. Признаки простудного заболевания. Если хочешь быть здоров, закаляйся. Основные приемы и правила закаливания.

### 3 - 4 классы

#### 2.1. Раздел I. «Основы здорового образа жизни»

(Программа «Здоровье», В.Н.Касаткин и соавторы, 2001).

- 1-2. Знание своего тела. Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы и их предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека, периодизация развития, Здоровье и болезнь, гуманное отношение к человеку с физическими недостатками.
- 3-5. Я и другие. Эмоциональная сфера личности: чувства, настроение, эмоциональные переживания, ощущения. Способы проявления эмоций и выражения чувств. Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения. Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми. Родственные связи – семья. Правила семейного общения. Права ребенка в семье. Правила групповой деятельности.
6. Здоровый образ жизни – основа крепкого здоровья. Что такое здоровый образ жизни, и что он в себя включает. Для чего человек должен соблюдать здоровый образ жизни. Примеры из жизни людей (исторических деятелей, литературных героев, известных политиков, писателей, артистов, знакомых и др.), придерживавшихся такого образа жизни и ведущих здоровый образ жизни.
7. Гигиена тела. Кожа и ее придатки. Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями, индивидуальными особенностями, характером деятельности. Лицевой точечный массаж как средство профилактики простудных заболеваний и средство самопомощи при их наступлении.
8. Гигиена полости рта. Временные и постоянные зубы. Прикус и вредные привычки, нарушающие его. Факторы риска развития стоматологических заболеваний. Уход за зубами.

9. Активный и пассивный отдых. Субъективные и объективные признаки утомления и их распознавание. Переключение на другие виды деятельности как способ профилактики утомления. Отдых как способ снятия утомления и восстановления сил. Виды отдыха: активный и пассивный. Значение разумного сочетания активного и пассивного отдыха.
10. Питание – основа жизни. Национальные кухни народов мира. Традиции приготовления и приема пищи в разных странах.
11. Гигиена питания. Выбор пищевых продуктов в магазине и на рынке с учетом их качества, экологической безопасности и срока годности. Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой.
12. Профилактика инфекционных заболеваний. Микромир: микробы, вирусы, простейшие, грибки. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезней: мытье рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д.
- 13-14. Культура потребления медицинских услуг. Вызов врача на дом. Служба «03», неотложная помощь, служба спасения. Правила поведения при посещении врача в поликлинике, нахождении в больнице и дома при заболевании.