

УДК 373.31

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ «ЕСТЕСТВОЗНАНИЕ» В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

<sup>1</sup>Одинцова С.А., <sup>2</sup>Балтина Е.В.

<sup>1</sup>Карагандинский университет имени академика Е.А. Букетова, Караганда, e-mail: o.svetla@mail.ru;

<sup>2</sup>КТУ «Средняя школа № 44», Нур-Султан, e-mail: pavlodarkaraterek@mail.ru

На современном этапе в период пандемии особенно актуальны вопросы укрепления и поддержания своего здоровья, сохранения работоспособности, физической активности и бодрости. В статье указывается, что здоровый образ жизни является приоритетной задачей образования, обозначенной в требованиях, указанных в нормативных документах Республики Казахстан. Формирование здорового образа жизни осуществляется с раннего возраста и в начальной школе обеспечивается путем проведения уроков, одним из которых является естествознание. Авторы провели педагогическое исследование, включающее три этапа (констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты). Разработана и апробирована серия уроков естествознания с использованием различных форм и видов работы, направленных на формирование здорового образа жизни у обучающихся в начальной школе. Обозначены диагностические методики – автор Н.С. Гаркуша «Знания о здоровье», автор Ю.В. Науменко «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни», авторский коллектив учителей начальных классов КТУ «Средняя школа № 44» г. Нур-Султан «Тест на выявление уровня знаний о факторах, укрепляющих и разрушающих здоровье человека», с помощью которых определялся уровень сформированности здорового образа жизни у первоклассников. Представлены результаты экспериментальной работы, проводимой в контрольном и экспериментальном классах.

**Ключевые слова:** формирование, здоровый образ жизни, урок, естествознание, обучающиеся, начальная школа

## FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG PRIMARY SCHOOL PUPILS IN A SCIENCE CLASS

<sup>1</sup>Odintsova S.A., <sup>2</sup>Baltina E.V.

<sup>1</sup>Karaganda Buketov University, Karaganda, e-mail: o.svetla@mail.ru;

<sup>2</sup>MPI «Secondary School No. 44», Nur-Sultan, e-mail: pavlodarkaraterek@mail.ru

Nowadays the issues of maintaining and improving the health, preserving of working capacity and physical activity are especially relevant. As required by the regulatory documents of the Republic of Kazakhstan a healthy lifestyle is the main priority of education. From a young age, leading a healthy lifestyle is very important, so in elementary school its promotion is provided by conducting lessons, one of which is natural science. The authors have undertaken a study including three stages (ascertaining, formative and control experiments). In addition, the authors developed and tested a series of natural science lessons using various forms and types of work aimed at promoting a healthy lifestyle among primary school students. The level of formation of a healthy lifestyle among first graders was determined using the following diagnostic methods – «Health knowledge» N.S. Garkusha, «Children's attitude to health value and healthy lifestyle» Yu.V. Naumenko, «Testing knowledge about the factors improving and destroying human health» authored by primary school teachers of municipal public institution «Secondary School No. 44» of the city Nur-Sultan. The article presents the results of the research carried out in the control and experimental classes.

**Keywords:** formation, healthy lifestyle, lesson, natural science, students, primary school

В социально-политической и экономической жизни казахстанского общества происходят существенные изменения, которые предъявляют качественно новые требования к воспитанию подрастающего поколения. Вполне обоснован возросший интерес к проблемам здоровья в период пандемии как в нашей стране, так и во всем мире. Во многих странах проблемы здоровья и его уровня, качества жизни зависят от отношения к нему на государственном и личностном уровне, о чем свидетельствуют государственные программы здоровья и национальные информационные обзоры по здоровью.

В Законе РК «Об образовании» ст. 11 обозначены задачи системы образования, од-

ной из которых является развитие креативных, этических и физических потенциалов детей, формирование крепкого духовного начала и здорового образа жизни, создание условий для интеллектуального развития обучающихся, их индивидуальности [1].

В Послании Первого Президента Республики Казахстан – Лидера нации Н.А. Назарбаева народу Казахстана «Стратегия «Казахстан-2050»: новый политический курс состоявшегося государства» указывается, что здоровье нации – основа благополучного будущего, в связи с этим прорабатывается проблема введения современных подходов к сохранению здоровья школьников, являющихся важным вкладом в укреплении национального здоровья [2].

О необходимости обеспечить интеллектуальное, духовно-нравственное и физическое развитие детей говорится в Государственной программе развития образования и науки Республики Казахстан на 2020–2025 гг. [3].

В Кодексе Республики Казахстан «О здоровье народа и системе здравоохранения» отмечается, что состояние абсолютно полного физического, духовного и социального благополучия является здоровьем человека [4].

В Государственном общеобязательном стандарте начального образования Республики Казахстан подчеркивается важность обеспечения охраны здоровья детей путем пропаганды здорового образа жизни [5].

Следует констатировать, что в нормативных документах уделяется должное внимание вопросам, касающимся здоровья и его охране, физической активности человека, формированию культуры здорового образа жизни. Поэтому сохранение здоровья обучающихся, развитие навыков здорового образа жизни на современном этапе в условиях стремительно изменяющегося мира особенно актуально и является одной из важных социально-педагогических проблем.

Целью исследования является проведение серии уроков «Естествознание» с использованием различных форм и видов работ и выявление эффективности деятельности учителя по формированию здорового образа жизни у обучающихся начальной школы.

#### **Материалы и методы исследования**

В ходе исследования использованы следующие методы: эмпирические – наблюдение, анкетирование, тестирование, педагогический эксперимент; математическая обработка результатов исследования. Опыт-экспериментальная работа осуществлялась на базе КГУ «Средняя школа № 44» г. Нур-Султан. В исследовании принимали участие обучающиеся 1 «Г» экспериментального и 1 «А» контрольного классов в количестве 40 человек, в каждом классе по 20 обучающихся. Средний возраст детей 6–7 лет. Согласие родителей получено.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

Содержание образовательной области «Естествознание» раскрывается в одноименном учебном предмете, направленном на решение определенных задач, среди которых привитие навыков применения естественнонаучных знаний в повседневной жизни для обеспечения безопасности жиз-

недеятельности и охраны здоровья [6, с. 1]. Учебный предмет «Естествознание» включает элементарный уровень научных понятий в рамках системы «Человек – Природа», а в процессе изучения обучающимися раздела «Живая природа», подраздела «Человек» рассматриваются вопросы сохранения здоровья, гигиена, защита организма человека от болезней и инфекций и т.д. [6, с. 4]. На сегодняшний день проблемы ухудшения детского здоровья невозможно решить только с помощью медицины, поэтому и в стенах школы должны рассматриваться вопросы осмысления обучающимися важности отношения к собственному здоровью, здоровому и безопасному образу жизни. В формировании здорового образа жизни среди школьных предметов особое место занимает естествознание, позволяющее не только познакомить обучающихся с составными элементами здорового образа жизни, но и разъяснить данные составляющие на основе биологического, психологического и социального аспектов, сформировать ценностное отношение к здоровью, способствовать развитию способностей его беречь, укреплять и сохранять.

Урок является основной формой организации учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе, в связи с этим нами разработана и проведена серия уроков естествознания в 1 классе КГУ «Средняя школа № 44» г. Нур-Султан (таблица), строящихся на основе научных подходов, логичности, возрастного и социокультурного соответствия, информационной и практической обоснованности, с использованием различных форм и видов работ для обучающихся, направленная на формирование здорового образа жизни, востребованного и в разные возрастные периоды.

Данные уроки мы строили в соответствии с динамикой внимания обучающихся, учитывали время для выполнения каждого задания, чередовали виды работ, чтобы избежать утомления и усталости обучающихся. В начале каждого урока для создания благоприятного самочувствия и психологического заряда создавалась эмоциональная атмосфера с помощью слова учителя, стихотворений, высказываний, которые активизировали положительные импульсы и эмоции у первоклассников.

Двигательная активность играет немаловажную роль в процессе роста, развития и формирования молодого организма, формирует и совершенствует высшую психическую и эмоциональную сферу, стимулирует функции жизненно важных систем организма, повышает общий тонус.

## Серия уроков по естествознанию в 1 классе

Тема урока	Ожидаемый результат	Формы и виды работ
<b>Раздел «Живая природа» подраздел «Человек»</b>		
Части тела человека	Знают и называют основные части тела человека, объясняют их функции; знают, понимают и соблюдают правила личной гигиены	Задание «Собери по силуэту человечка». Гимнастика для глаз. Физминутка «Повтори!». Групповая работа «Гигиена тела». Беседа о людях с ограниченными возможностями
Как человек взрослеет	Знают и называют этапы жизни человека; сравнивают возраст; определяют потребности каждого возрастного этапа; устанавливают, сколько должен жить человек и что может помешать ему быть здоровым; выдвигают гипотезы о том, что такое здоровый образ жизни	Групповая работа «Собери картинку из пазлов». Беседа «Что нужно для правильного развития». Динамическая минутка. Кластер «Солнышко» – «ЗОЖ». Рефлексия «Корзина здоровья и урна вредных привычек». Упражнения для профилактики нарушений осанки
Как правильно питаться?	Определяют потребности человека, необходимые для его роста и развития; анализируют и делают выводы о рациональном питании; понимают необходимость здорового образа жизни и соблюдение правил по его укреплению и сохранению	Обсуждение видеозвонка от Лунтика «Я заболел». Определение режима питания (завтрак, обед, ужин и т.д.). Игра «Что здоровье укрепляет, а что разрушает», опыт «Вредность чипсов, газированных напитков». Физминутка «Овощи». Составление постера Пирамида «Здоровое питание»
Почему важно отдыхать?	Знают, что такое режим дня и его основные компоненты; понимают, как правильно организовать режим труда и отдыха; составляют свой режим дня	Дыхательная гимнастика. Постер «Режим дня». Физминутка. Игра «Наоборот. Что сделать, чтобы (НЕ) устать?»
Путешествие в страну «Здоровья»	Знают и понимают, что наносит вред здоровью, как сохранить здоровье и продлить жизнь	Работа в группах «Здоровое питание», «Личная гигиена», «Спорт и отдых», «Режим дня» и выполнение задания. «Доскажи словечко – о ЗОЖ». Игра «Кто с кем дружит». Физминутка. Гимнастика для глаз

Для обеспечения двигательной активности первоклассников использовали игры, физминутки, динамические паузы, упражнения для профилактики нарушения осанки, гимнастику для глаз и др. Следует отметить, что игра является познавательным материалом, пополняющим знания об окружающих объектах, явлениях реальности и моделируют эту действительность в игре, расширяет кругозор обучающихся и стимулирует учебную деятельность. Целью таких игр становится процесс перевода напряженного, серьезного труда в занимательную и познавательную работу для усвоения новой учебной информации, ее обобщения и закрепления.

Рассмотрим некоторые формы и виды работ, предлагаемые обучающимся 1 класса с целью формирования здорового образа жизни. Например, задание «Собери по силуэту человечка» задача которого в умении определять и называть основные части тела человека. На доске представлен силуэт человека, на столе вырезанные из картона макеты частей тела человека. Первokлассники индивидуально, по очереди выходят к доске, находят на силуэте человека соот-

ветствующую часть тела и прикрепляют макет. В процессе выполнения данной работы даются пояснения: как называется данная часть тела и каковы ее функции. Кроме этого, предлагалось продемонстрировать все возможности данной части тела: выполнить махи руками, согнуть и разогнуть ногу, вращать головой и т.п. Среди бумажных макетов встречались и лишние части, принадлежащие животным, птицам или рыбам. Такой вид работы позволил найти сходство и отличие человека от животных, расширил словарный запас обучающихся путем включения новых слов, таких как верхние конечности, нижние конечности и т.п.

Групповая работа дает возможность помочь друг другу при выполнении задания, при необходимости обратиться за помощью к учителю, находить проблему и определять способы ее решения, формулировать и отстаивать свое мнение и точку зрения. Каждой группе было дано задание найти предметы личной гигиены и расположить их на рисунке согласно определенной части тела (изображение рук, головы, туловища). При выполнении данного задания первоклассники вставали со своих мест и подхо-

дили к столу, который располагался в другом конце класса, выбирали необходимые предметы (зубная паста и щетка, расческа, полотенце, мыло, шампунь, ушные ватные палочки и др.), которые помогут соблюдать правила личной гигиены. Такое передвижение способствовало решению проблемы с гиподинамией. Работа закончилась выступлением спикеров группы и защитой работ, которые дополнялись при необходимости другими членами группы. Таким образом, при изучении частей тела человека мы уделили внимание и вопросам личной гигиены, соблюдению санитарно-гигиенических норм. Все это подвело обучающихся к выводу о необходимости заботиться о своем здоровье.

В формировании знаний и установки на здоровый образ жизни большое влияние оказывают проблемно-поисковые беседы. Нами организовано групповое обсуждение по вопросу «Какая часть тела самая важная?». После того как обучающиеся выдвинули ряд предположений о важности выбранной ими части тела, мы предложили выполнить ряд действий с ограничениями:

открыть книгу без помощи рук; открыть пенал одной рукой; присесть и встать на одной ноге; закрыть уши и попытаться выполнить то, что говорит учитель; закрыть глаза, пройти к двери через класс или взять соседа за правую руку. Первоклассники, попытавшись выполнить эти задания пришли к выводу, что все части тела очень важны. Этим заданием мы воспитывали чувство уважения к людям с ограниченными возможностями, чувство заботы не только о своем здоровье, но и о людях окружающих нас.

Исследовательская работа состояла из следующих этапов:

I этап – констатирующий эксперимент. На данном этапе требовалось определить, насколько сформирован уровень потребностей здорового образа жизни у обучаю-

щихся начальных классов, в нашем случае у первоклассников.

II этап – формирующий эксперимент. Данный этап включал разработку серии уроков в 1 классе по учебному предмету «Естествознание».

III этап – контролирующий эксперимент. Определение результатов содержания работы учителя по формированию здорового образа жизни путем вторичного диагностирования обучающихся 1 «А» контрольного и 1 «Г» экспериментального классов, сравнения и анализа экспериментальных данных.

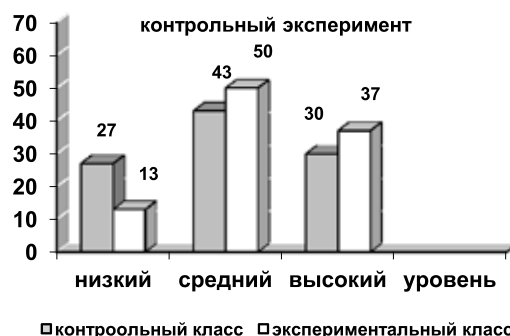
Для достижения поставленной цели исследования по формированию здорового образа жизни у обучающихся применялись следующие диагностические методики:

1. Методика «Знания о здоровье» (автор Н.С. Гаркуша).

2. Методика «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» (автор Ю.В. Науменко).

3. Тест на выявление уровня знаний о факторах укрепляющих и разрушающих здоровье человека (авторский коллектив учителей начальных классов КГУ «Средняя школа № 44» г. Нур-Султан).

При сравнении результатов констатирующего эксперимента в контрольном и экспериментальном классах обнаружено, что количество первоклассников, обладающих низким, средним и высоким уровнями сформированности здорового образа жизни, отличаются незначительно. На контрольном этапе количество обучающихся в экспериментальном классе, имеющих низкий уровень, сократилось на 20%, при этом соответственно увеличилось количество первоклассников на 10% с высоким и средним уровнями сформированности здорового образа жизни. Исследование показывает, что полученные результаты в экспериментальном классе выше, чем в контрольном (рисунок).



Результаты диагностического исследования по сформированности здорового образа жизни на уроках «Естествознание» у обучающихся 1 «Г» экспериментального и 1 «А» контрольного классов КГУ «Средняя школа № 44», г. Нур-Султан

Таким образом, полученные результаты в двух классах при равенстве общих условий осуществляемой педагогической деятельности позволяют делать вывод об эффективности внедрения серии уроков учебного предмета «Естествознание» по формированию здорового образа жизни у обучающихся начальной школы.

### Заключение

Основной задачей системы образования является воспитание сознательного и активного гражданина, который в состоянии брать на себя ответственность не только за свое здоровье, но и за здоровье окружающих его людей. Поэтому актуальной педагогической задачей становится работа по сохранению и укреплению здоровья младших школьников, увеличению их активности в учебной деятельности, созданию условий для формирования здорового образа жизни. Учителю требуется помочь обучающемуся осмыслить и понять ценность здоровья как важного фактора работоспособности в любом виде деятельности. Если мы станем личным примером в соблюдении правил здорового образа жизни, только в этом случае можем быть уверенными, что будущее поколение будет здоровым и развитым

не только личностно, умственно, духовно, но и будет на высоком физическом уровне.

### Список литературы

1. Закон Республики Казахстан «Об образовании» от 27 июля 2007 года № 319-III (с изменениями и дополнениями по состоянию на 03.03.2021 г.). [Электронный ресурс]. URL: [https://online.zakon.kz/Document/?doc\\_id=30118747](https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=30118747) (дата обращения: 20.05.2021).
2. Послание Президента Республики Казахстан – Лидера нации Нурсултана Назарбаева народу Казахстана «Стратегия «Казахстан-2050»: новый политический курс состоявшегося государства» от 14.12.2012 г. [Электронный ресурс]. URL: [http://www.akorda.kz/ru/official\\_documents/strategies\\_and\\_programs](http://www.akorda.kz/ru/official_documents/strategies_and_programs) (дата обращения: 20.05.2021).
3. Кодекс Республики Казахстан «О здоровье народа и системе здравоохранения» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 31.03.2021 г.). [Электронный ресурс]. URL: [https://online.zakon.kz/document/?doc\\_id=34464437](https://online.zakon.kz/document/?doc_id=34464437) (дата обращения: 20.05.2021).
4. Государственная программа развития образования и науки Республики Казахстан на 2020–2025 год. Утверждена постановлением Правительства Республики Казахстан от 27 декабря 2019 года № 988. [Электронный ресурс]. URL: <http://adilet.zan.kz/rus/docs/P1900000988> (дата обращения: 25.05.2021).
5. Государственный общеобязательный стандарт начального образования. Приложение 2 к приказу Министра образования и науки Республики Казахстан от 31 октября 2018 года №604. [Электронный ресурс]. URL: <http://adilet.zan.kz/rus/docs/V1800017669#z199> (дата обращения: 25.05.2021).
6. Типовая учебная программа по предмету «Естествознание» для 1–4 классов уровня начального образования от 10 мая 2018 года № 199. [Электронный ресурс]. URL: <http://adilet.zan.kz/rus/docs/V1800016989> (дата обращения: 25.05.2021).