

**Формирование здорового образа жизни младших  
школьников  
в социокультурной среде Санкт-Петербурга**

**Автор:** Щёкина М.Г.

г. Санкт-Петербург

2016 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **ВВЕДЕНИЕ**

#### **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ СРЕДЕ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**

- 1.1 Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» как социально-ценностные категории.....7
- 1.2 Физиологические и психологические особенности младшего школьного возраста.....12
- 1.3 Формирование здорового образа жизни учащихся младших классов.....14
- 1.4 Социокультурная среда как фактор формирования ценностных ориентаций у младших школьников на здоровый образ жизни.....16

#### **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ИЗУЧЕНИЕ КУЛЬТУРНОГО И ДУХОВНОГО НАСЛЕДИЯ САНКТ- ПЕТЕРБУРГА**

- 2.1. Проектная деятельность по формированию здорового образа жизни младших школьников в школе № 204 Центрального района Санкт-Петербурга.....20

2.2. Результаты педагогического эксперимента по формированию здорового образа жизни младших школьников в социокультурной среде Санкт-Петербурга .....	25
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	29
ЛИТЕРАТУРА.....	31
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	35

## **ВВЕДЕНИЕ**

Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических условиях является очень важной проблемой. Диспансеризация детей, проведенная Минздравом России в 2015 году, показала, что здоровых детей только 32,1%. Следовательно, деятельность по сохранению и укреплению здоровья является важной проблемой науки и образования.

Здоровье в значительной степени определяется здоровым образом жизни. Самым доступным для педагогической системы является формирование у самих школьников стремления к здоровому образу жизни, в основе которого лежат ценностные ориентации на здоровый образ жизни, которые приводят к осознанному поведению, направленному на сохранение здоровья.

В тоже время данные того же городского исследования свидетельствуют о том, что наблюдаются следующие негативные особенности образа жизни учащихся: режим питания значительно ухудшается с переходом в основную и среднюю школу, увеличиваются его негативные отличия от гигиенических нормативов; в структуре досуга доминирующими предпочтениями являются просмотр телепередач и игры на компьютере; сохраняется значительный прирост риска наркотизма обучающихся от 6-х к 11-м классам (у 21,5% одиннадцатиклассников более половины и большинство сверстников курят, у 24,0% – употребляют алкоголь; у 3,9% - пробовали наркотики); от 6-х к 11-м классам происходит снижение воспитательного эффекта школьных мероприятий по формированию здорового образа жизни школьников.

Следовательно, необходимо как можно более ранее здоровьесозидающее образование детей, использование для этого всех возможных способов.

В педагогическом аспекте принятие социокультурных ценностей личностью обеспечивается в рамках культурологического подхода через организацию педагогически целесообразной среды (общественное мнение, традиции, коллективные дела, события, праздники и т.д.). Формирование культуры здоровья связано с формированием здоровьесозидающей (с активным внедрением здоровьесозидающих технологий) образовательной среды, в которой в рамках социокультурной деятельности формируется принятие ценностей здорового образа жизни.

Особые возможности для этого предоставляет Санкт-Петербург, один из красивейших городов мира, историческая и художественная значимость которого общеизвестна, который одним своим существованием воспитывает и облагораживает человека. В то же время возможности социокультурной среды Санкт-Петербурга еще недостаточно используются для формирования здорового образа жизни младших школьников.

# **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ СРЕДЕ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**

## **1.1. Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» как социально-ценностные категории**

Здоровый образ жизни - это модель жизнедеятельности человека, связанная с представлением о личностной и социальной ценности здоровья, средствами, формами и способами его сбережения[1, 3, 18] .

Понятие «здоровый образ жизни» необходимо рассматривать как целостную характеристику жизнедеятельности человека, для которого смысл жизни определяется социально-культурным содержанием символа «Здоровье» [23]. Образ здорового человека предполагает также высокий общеобразовательный уровень и общекультурное развитие. Он включает в себя ряд социально-нравственных и психологических качеств: дисциплину и самодисциплину в общественной жизни и за ее пределами, правильно сформированные потребности, честность, скромность, коллективизм, гражданственность, доброту, принципиальность и смелость, общественную активность и ответственность, физическое совершенство и благородство чувств [34].

Проблема сохранения здоровья населения все более отчетливо осознается представителями системы образования как профессионально-значимая. Это объясняется, прежде всего, тем, что само понятие «здоровье» стало трактоваться более широко, чем просто отсутствие заболевания, в него все чаще вкладывается социокультурный смысл: современные определения

здоровья включают такие компоненты как субъективное благополучие и ответственное поведение [6,32].

*Образ жизни* – это характеристика условий и особенностей повседневной жизни людей в том или ином обществе. Это определяет способ деятельности индивидов. Образ жизни охватывает все существующие сферы деятельности людей: труд, быт, свободное время, удовлетворение их потребностей, нормы и правила поведения. Это более широкая социологическая категория, чем *уровень жизни*, который выражается количественными показателями. Кроме того, существует также понятие *стиль жизни* как объект индивидуального выбора человека.

Понятие «образ жизни» связано с социокультурным подходом к анализу общества. С введением в научный оборот таких понятий как культура повседневности, образ жизни, культурно-историческая парадигма, социодинамика культуры и т.п., выявился единый предмет социальной и культурной истории - ценностно-смысловой континуум общественного развития. Наиболее полно социокультурный подход отражается в понятии «менталитет», получившем широчайшее распространение. Социокультурный подход трактует менталитет как совокупность представлений, воззрений, «чувствований» общности людей определенной эпохи, географической области и социальной среды, которые влияют на исторические и социокультурные процессы. Другими словами, менталитет - это некая интегральная характеристика людей, живущих в отдельной культуре, которая позволяет описать своеобразие видения этими людьми окружающего мира и объяснить специфику их реагирования на него[4, 16, 34].

При этом исследователи связывают понятия «образ жизни» и «здоровье».

Так, А.И. Юрьев определяет образ жизни как систему принципов и правил сохранения физического и психического здоровья людей, обеспечивающая прирост населения и продолжительность жизни граждан страны. «У России есть альтернатива: или выживать за счет эффективного

использования своих ископаемых ресурсов, или жить с опорой на свои человеческие ресурсы. Правда, для этого последние должны быть конкурентоспособны с человеческими ресурсами других стран. Едва ли это возможно без здорового образа жизни, в основе которого как раз и лежит готовность терпеть, никому не завидовать, не раздражаться, не бесчинствовать». Образ жизни, по данным Всемирной организации здравоохранения, занимает около 50-55% удельного веса всех факторов, обуславливающих нарушения здоровья, в то время как влияние экологических факторов оценивается в 20-25% всех воздействий, 20% составляют наследственные факторы и на долю здравоохранения отводится 10% [22].

С психологической точки зрения, очевидно, что перед Россией стоит проблема собственных нравственных стандартов образа жизни, которые определяются понятием «мировоззрение». Мировоззрение - это совокупность нравственных ценностей, которые делают человека сторонником или противником определенных общественно-исторических отношений. Мировоззрение вполне конкретно проявляется в материальной жизни людей [8].

Следовательно, именно формирование мировоззрения составляет основной механизма формирования *здорового образа жизни*. Среди многочисленных определений это понятия нам близко мнение В.В.Колбанова: «Здоровый образ жизни - это максимальное количество биологически и социально целесообразных форм и способов жизнедеятельности, адекватных потребностям и возможностям индивида, осознанно реализуемых им, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, способность к продолжению рода и достижению активного долголетия» [18, с.25].

В качестве примеров традиционного подхода можно привести рекомендации гигиенистов о компонентах здорового («правильного») образа жизни:



1. Режим труда и отдыха. Систематический, посильный и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм человека. Напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной. Важен правильный выбор профессии в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями человека.

2. Режим сна. Сон – это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

3. Физическая нагрузка. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Ежедневная утренняя гимнастика – обязательный минимум физической тренировки. Для людей, ведущих «сидячий» образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка).

4. Прогулки на свежем воздухе. Ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание.

5. Распорядок дня. Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна. Распорядок дня у разных людей может и должен быть разным в зависимости от характера работы, бытовых условий, привычек и склонностей, однако и здесь должен существовать определенный

суточный ритм. Очень важно, чтобы человек спал и принимал пищу всегда в одно и то же время. Таким образом вырабатываются условные рефлексы. Распорядок является своеобразным стержнем, на котором должно базироваться проведение как будничных, так и выходных дней.

6. Закаливание. Важной профилактической мерой против простудных заболеваний является систематическое закаливание организма. Наиболее простой способ закаливания - воздушные ванны. Большое значение в системе закаливания имеют также водные процедуры. Они укрепляют нервную систему, оказывают благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализуют артериальное давление, улучшают обмен веществ.

7. Правильное питание. Прежде всего пища должна быть разнообразной и полноценной, т.е. содержать в нужном количестве и в определенных соотношениях все основные питательные вещества. Нельзя допускать переедания: оно ведет к ожирению. Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5-6 ч.). Нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости.

8. Отсутствие вредных привычек. Алкоголь, никотин, наркотики оказывают разрушающее воздействие на организм.

Практика же убедительно показывает, что заболеваемость неизбежно оказывается различной, если одинаковое поведение соблюдают разные по гено- и фенотипу люди. Таким образом, ЗОЖ не может быть одинаковым для всех, так как люди исходно различны, а значит, чтобы достичь определенного эффекта, вести они себя должны по-разному, тогда можно исходить из посылки, что здоровым считается такой стиль поведения (образа жизни), который приводит человека к желаемой продолжительности и требуемому качеству жизни. Это возможно только тогда, когда человек действительно заинтересован в своем здоровье.

Совершенно другой подход к обсуждению этого понятия предлагают представители гуманистической психологии. Идеи А.Маслоу об иерархии потребностей и о стремлении к самоактуализации как главной истинно

побудительной силе деятельности; концепция личностной причинности Р. де Чармса , определяющая стремление к «самодетерминации», автономности поведения как базовую потребность индивида и подобные представления позволили К. Роджерсу назвать здоровой самоактуализирующуюся личность. При этом автор определил условия, необходимые для развития такой личности. В основе «учения, значимого для человека» лежит психотерапевтический подход «терапии, центрированной на клиенте», который с педагогической точки зрения можно охарактеризовать с помощью мысли, выраженной В.С. Библером: «Человек может учить жизни, только если он не учит, не поучает».

Таким образом, изменение представлений о счастье, преодоление гуманитарного вакуума в российском обществе может быть связано с педагогикой. Сказанное выше ставит основания рассмотреть вопрос о здоровом образе жизни и здоровье человека как педагогическую проблему, которую необходимо решать в образовательных учреждениях.

## **1.2. Физиологические и психологические особенности младшего школьного возраста**

Младший школьный возраст — очень ответственный период школьного детства, от полноценного проживания которого зависит уровень интеллекта и личности, желание и умение учиться, уверенность в своих силах.

Младший школьный возраст называют вершиной детства. Ребенок сохраняет много детских качеств — легкомыслие, наивность, взгляд на взрослого снизу вверх. Но он уже начинает утрачивать детскую непосредственность в поведении, у него появляется другая логика мышления.

С физиологической точки зрения младший школьный возраст — это время физического роста, когда дети быстро тянутся вверх, наблюдается дисгармония в физическом развитии, оно опережает нервно-психическое

развитие ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Проявляются повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движениях.

Изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения. Торможение (основа сдерживания и самоконтроля) становится более заметным, чем у дошкольников. Однако склонность к возбуждению еще очень велика, поэтому младшие школьники часто бывают непоседливы.

Основные новообразования младшего школьного возраста

- произвольность
- внутренний план действия
- рефлексия

Благодаря им психика младшего школьника достигает уровня развития, необходимого для дальнейшего обучения в средней школе.

По мере формирования учебной деятельности школьник приучается управлять своим вниманием, ему необходимо научиться внимательно слушать учителя и следовать его указаниям. Формируется произвольность, как особое качество психических процессов. Она проявляется в умении сознательно ставить цели действия и находить средства их достижения. В ходе решения различных учебных задач у младшего школьника формируется способность к планированию, а также ребенок может выполнять действия про себя, во внутреннем плане. Здоровье ребёнка, его физическое и психологическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни, прежде всего, условиями его жизни в школе. На годы обучения ребёнка в школе приходится период интенсивного развития организма.

Большое опасение вызывает существенное изменение образа жизни. Снижение двигательной активности приводит к нарушению опорно-двигательного аппарата, снижению функционального резерва систем дыхания и кровообращения. Большой процент времени дети проводят перед

телевизором, что приводит к падению зрения, росту процента слабовидящих детей в школах.

Реформирование системы образования привело к созданию новых видов образовательных учреждений – гимназий, лицеев, частных школ. Обучения в учреждениях такого типа характеризуется значительной интенсификацией учебного процесса, увеличением объёма и усложнением содержания учебных программ без учёта в организации учебного процесса психофизиологических особенностей детей разного возраста. В результате у учащихся школ нового типа отмечаются неблагоприятные изменения в состоянии здоровья: 50% гимназистов заканчивают учебный год с признаками сильного переутомления, к концу учебного года у детей в 2 раза увеличивается частота гипертонических реакций. У большинства учащихся обнаруживается проявление повышенного невротизма. Функциональные резервы детского организма к концу недели занятий в школе снижаются на 25 - 30%.

Состояние здоровья школьников Санкт-Петербурга отражает не самую лучшую картину России в целом. Особенность региона заключается в том, что он находится в условиях холодного климата с большим сезонным перепадом температур, большей продолжительностью зимнего периода, малой продолжительностью солнечных дней. В регионе выражены сезонные депрессии, гипо- и авитоминозы. Все эти неблагоприятные факторы усугубляются сложной экологической ситуацией. В результате частота соматических и психических заболеваний среди учащихся северных регионов значительно выше средней по России.

### **1.3. Формирование здорового образа жизни учащихся младших классов**

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ

жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здорово и развито не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового. Использование здоровьесберегающих технологий в учебном и воспитательном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Учебно-воспитательный процесс будет только тогда эффективен, если здоровьесозидающий подход будет пронизывать все пространство школы: от внутришкольного пространства, через вне- и урочные мероприятия и учебно-воспитательный процесс до внешкольного (семейного в т.ч.).

Социокультурная деятельность школы формируется ее социокультурным пространством. «Под социокультурным воспитательным пространством мы понимаем специально организованную педагогическую среду, структурированную систему педагогических факторов и условий становления человека. Если среда в основе своей — данность, то воспитательное пространство — результат конструктивной деятельности, достигаемый в целях повышения эффективности воспитания, причем деятельности не только созидательной, но и интегрирующей».

Современные школьники, как и взрослые, к сожалению, не считают свое здоровье важнейшей жизненной ценностью. Важно, чтобы и взрослые и дети овладевали знаниями факторов, способов и средств, укрепляющих здоровье, обладали привычкой постоянно осуществлять меры, направленные на его сохранение, чтобы им было свойственно активное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей - то есть, формировать социальную потребность жить и быть здоровым.

Особое место в воспитании культуры здорового образа жизни учащихся занимает в нашей школе внеурочная деятельность.

Основное значение внеурочной деятельности - развитие мотиваций личности, реализация дополнительных программ в интересах личности. Дополнительное образование создает условия для личностного роста учащегося, помогает реализовать собственные способности и склонности ребенка, обеспечивает органичное сочетание видов досуга с различными формами познавательной деятельности.

#### **1.4 Социокультурная среда как фактор формирования ценностей здоровья и здорового образа жизни у младших школьников**

Ценностные ориентации личности - одно из основных структурных образований зрелой личности, именно в них сходятся ее различные психологические характеристики. Ценностные ориентации человека являются важнейшей характеристикой его личности, поскольку определяют его отношения и особенности взаимодействия с окружающим миром, детерминируют и регулируют поведение человека. Осознавая собственные ценностные ориентации, человек ищет свое место в мире, размышляет над смыслом и целью жизнедеятельности.

Так же единодушно мнение, что ценностные ориентации играют главную роль в регуляции социального поведения человека, включая диспозицию личности, ее установки, мотивы, интересы и даже «смысл жизни»[34].

Ценностные ориентации обычно определяются как направленность личности на цели и средства деятельности и, таким образом, выражают ее отношения к миру, т.е. являются элементом мировоззрения.

В структуре ценностных ориентаций личности обычно выделяют три интегративных компонента: познавательный, эмоциональный и поведенческий. Каждый из них участвует в формировании особенностей ценностной ориентации и при этом может иметь самостоятельное значение, как по содержанию, так и по степени проявления.

В настоящее время образовательные учреждения рассматриваются как центр социокультурного пространства, объединяя в себе кадровые, методические и материальные ресурсы, на которых лежит ответственность за процесс интеграции учащихся в социальную систему, освоение им знаний, социальных норм и культурных ценностей.

Поэтому организация социокультурной деятельности и социокультурного пространства школы, которое и формирует подобную деятельность, имеет огромное значение.

Социокультурная деятельность происходит в рамках социокультурной природы воспитания, которая: может быть понята лишь в контексте культуры, как социокультурный феномен. С этой точки зрения, воспитание человеческого в человеке — это воспроизводство в нем социальной культуры, его «окультуривание».[23]

В педагогическом аспекте принятие социокультурных ценностей личностью обеспечивается в рамках культурологического подхода через организацию педагогически целесообразной среды (общественное мнение, традиции, коллективные дела, события, праздники и т.д.). Системный подход в нашей школе позволяет организовать среду в воспитательное пространство, технологизировать воспитательный процесс, повысив степень целостности воспитательных влияний

Формирование культуры здоровья связано с формированием здоровьесозидающей (с активным внедрением здоровьесозидающих технологий) образовательной среды, в которой в рамках социокультурной деятельности формируется принятие ценностей здорового образа жизни .

Здоровьесозидающие технологии социокультурной деятельности позволяет формировать не только культуру здоровья, но и решать также сугубо практические задачи, как предотвращение отсева из школы; влияние школы на семью, а значит, в определенном смысле, и на социальную среду микрорайона, его культуру.



Создание безопасной среды и здоровьесберегающих условий обучения и социокультурной деятельности школьников и их поддержки со стороны социального окружения позволяет обеспечить:

подготовку конкурентоспособной личности в условиях рыночных отношений;

досуговую деятельность школьников, что позволит сохранить благоприятный социокультурный фон;

качественные изменения состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в школе.

Человек с сформированной культурой здоровья – «это человек, способный не только существовать в рамках данной культуры, но и поддерживать ее своей непосредственной жизнедеятельностью» [10].

Определяющим фактором является включение ребёнка в процесс здоровьесбережения, овладения навыками, способами здорового образа жизни на основе самопознания, практически-действенного отношения к своему здоровью.

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной и внеурочной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

Технологии по укреплению здоровья детей применяются не только в процессе обучения, но и в воспитательной работе. Наблюдения за детьми показали, что у многих ребят есть вредные привычки, иногда не радуют и поступки. Проведение тематических праздников, диспутов, бесед, игр заинтересовывают ребят, дети стараются придерживаться норм поведения, узнают, как правильно заботиться о своем здоровье, постепенно отвыкают от дурных привычек. Важно обращать внимание детей на то, как вести себя, чтобы не навредить своему организму.

Можно сделать вывод, что уровень обученности и качества непосредственно связан с физическим здоровьем учащихся. Чем здоровее

ребенок, тем выше жизненный тонус и больше стремление что-то узнать, чему-то научиться [21].

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здорово и развито не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового. Использование здоровьесберегающих технологий в учебном и воспитательном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть профилактику асоциального поведения [17].

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ИЗУЧЕНИЕ КУЛЬТУРНОГО И ДУХОВНОГО НАСЛЕДИЯ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

### **2.1. Проектная деятельность по формированию здорового образа жизни младших школьников в школе № 204 Центрального района Санкт-Петербурга**

Средняя общеобразовательная школа № 204 является школой с углублённым изучением иностранных языков (английского и финского). Когда-то это был особняк барона А. Г. Гинцбурга. Он знаменит тем, что в нем располагалась небольшая гостиница, в которой останавливался А.С.Пушкин, бывал знаменитый комедиограф Д.И.Фонвизин. Здание является памятником истории и культуры Санкт-Петербурга и находится под охраной государства. В советское время в здании работал приют для детей-сирот, в мае 1937 года здание было передано школе.

Школа реализует международные проекты на основе договоров о сотрудничестве в области образования со школами и гимназиями Пуолала и Нормааликоулу г. Турку; гимназией г. Савонлинна (Финляндия ); Лицеом Монтессори г. Гаага (Нидерланды); Филологическим факультетом РГПУ им. А.И. Герцена.

Наша школа находится самом центре «золотого треугольника» города, в окружении музеев, «царём» которых по праву считается Эрмитаж.

В нашем классе разноуровневые в интеллектуальном, физическом и духовном развитии. Много мотивированных детей с высокой познавательной активностью, есть лидеры, которые замкнутых и стеснительных ребят. Конфликты случаются редко. Но в целом класс дружный, и атмосфера в коллективе взаимопомощи, участия и дружбы. И дети и родители с желанием и активностью отзываются на подготовку и участие в мероприятиях внеклассной и внешкольной деятельности. Каждый год

закупаются абонементы в Эрмитаж и Русский музей. Проводятся ежегодные традиционные выезды за город: осенние и весенние. Принимаем активное участие в квестах: «Сестрорецкий рубеж», «Крепость «Орешек»» в г. Шлиссельбурге.

Первым мероприятием, проводимым в рамках опытно-экспериментальной работы школы по здоровьесбережению, была организация акции «Пешехобус». Цель этой акции была направлена на утреннюю пешую прогулку с выполнением упражнений на дыхательную гимнастику используя методику финской ходьбы. Выполнением групп физических упражнений на разные группы мышц, а также веселые подвижные игры перед первым уроком на свежем воздухе. По дороге в школу проходит ознакомление с достопримечательностями нашего района по пути следования маршрута данной из групп.

В большинстве образовательных программ основной упор делается на гуманитарное или техническое образование. Но для того чтобы происходило гармоничное развитие человека, необходимо большее внимание уделять нравственному, эстетическому и этическому воспитанию. Тогда мы можем быть уверены, что гуманитарное и техническое образование будет использоваться во благо всех людей. Общение с городом, изучение его богатого исторического и художественного наследия поможет в решении этих задач.

Среда, которая нас окружает, влияет на формирование нашего внутреннего мира, диктует правила поведения, прививает понятие «культуры места».

Санкт-Петербург, один из красивейших городов мира, историческая и художественная значимость которого общеизвестна, одним своим существованием воспитывает и облагораживает человека. Простор и величие Невы, гармония и изысканность архитектуры, грандиозность и изящество мостов, ажур чугунных кружев, очарование белых ночей – все это восхищает,

радует взгляд и наполняет душу. Общение с городом, познание его сокровищ является делом бесконечно увлекательным.

Чем раньше школьник и город подружатся, тем лучше. Духовная сопричастность ребенка с окружающим пространством, с историей, ощущение внутренней ценности, единства и взаимосвязи всего в мире – такие нравственные уроки дает эстетический опыт общения с городом. Город станет для ребенка добрым, умным, универсальным учителем. Научит видеть красоту. Интересоваться историей, уважать прошлое, отвечать за настоящее, думать о будущем.

Богатый от природы внутренний мир ребенка с его жадой познания, способностью мечтать, фантазировать, играть, лицедействовать, найдет здесь для себя огромные возможности реализации своего творческого и интеллектуального потенциала.

#### Задачи «Пешехобуса»:

1. Развитие интеллекта
2. Здоровьесбережение
3. Воспитание
4. Развитие познавательной активности
5. Активизация творческого потенциала младших школьников
6. Социализация
7. Формирование активной жизненной позиции
8. Расширение кругозора

Пешехобус начал работать весной 2014 года, когда школа только готовилась стать районной опытно-экспериментальной площадкой по здоровьесбережению. И цель его была просто вытащить детей из автобусов и машин. Наша школа расположена далеко не в спальном районе, поэтому 90% учащихся подвозят родители до самых дверей. Были определены три точки сбора учащихся, три маршрута. Первая – Марсово поле в 500 метрах, вторая - ст. метро Адмиралтейская - Дворцовая площадь – 800

метров, и самый протяженный маршрут – ст. метро Невский проспект – 1200 метров (рис. 1).



Рис. 1. Схема маршрута «Пешехобуса»

Ребята собирались, общались, при возможности играли в какую-нибудь игру средней подвижности, обменивались информацией, начинали движение по направлению к школе, повторяя ПДД, загадывая загадки, делая дыхательную гимнастику. У многих ребят находились современные гаджеты с закачанным приложением «Шагомер». Придя в школу, получали жетон с указанным количеством пройденных шагов – метров. В классах выполняли утреннюю зарядку и, полностью проснувшись, садились за парты. Еженедельно проводился суммарный подсчёт поклассно и индивидуально сделанных шагов. Первоначально цель была пройти расстояние от Санкт-Петербурга до одного из районов Ленинградской области. Затем до города Турку – города-побратима Санкт-Петербурга. А конечная цель была условно прошагать сначала по экватору, потом по меридиану. Таким образом и выявлялся класс-победитель. Чуть позже эти маршруты стали превращаться в экскурсионные. Ребята сами изъявляли желание узнать и что-то сообщить всем о зданиях, мимо которых мы проходили.

Оригинальные методики и разнообразные формы работы с детьми превращают каждую экскурсию в увлекательное, эмоционально-творческое путешествие, где ребёнок является не пассивным слушателем и созерцателем процесса, а активным и главным участником, проявляя свою природную наблюдательность, воображение, артистизм.

Принимая участие в экскурсиях, ребёнок усваивает принципы коллективной работы в новых, отличных от привычных для него условиях, знакомится с новой формой времяпрепровождения – познавательный отдых. У ребёнка развивается творческое видение, чувство прекрасного.

В январе 2016 года Дом детского творчества Центрального района «Преображенский» предложил нам участвовать в районном конкурсе «Свет наследия», достопримечательности и любимые места моего города. Это вызвало большой интерес и желание у ребят.

В результате был создан проект в виде альбома, где каждый ученик изобразил и рассказал о своём любимом месте родного города. Эта работа была оценена по достоинству, и класс стал победителем районного конкурса «Свет наследия».



Рис. 2. Альбом «Истории моего города», составленный учащимися в результате проектной деятельности «Пешехобус»

Это был проект прошлого года. В этом году класс разделился на 4 группы и каждая готовит свой отдельный проект: «Калейдоскоп музеев», «На бал во дворец», «Мосты», «Театры». При этом активно подключились родители, и даже выражают благодарность, так как видят действительную заинтересованность ребят, уменьшилась зависимость от игр и общения в социальных сетях, а также отметили снижение заболеваемости ОРВИ.

## **2.2. Результаты педагогического эксперимента по формированию здорового образа жизни младших школьников в социокультурной среде Санкт-Петербурга**

В ходе реализации проектной деятельности в классе было проведено изучение:

- ценностных ориентаций школьников;
- поведения школьников по наблюдению учителя;
- функционального состояния школьников.

Изучение ценностных ориентаций школьников изучено с помощью следующей методики. Школьникам было предложено выбрать, что для них важнее всего, из следующего списка ценностей (можно было выбрать только одну из ценностей):

- 1) иметь много денег;
- 2) привлекательная внешность
- 3) хорошее здоровье
- 4) жить в счастливой семье
- 5) много знать и уметь
- 6) иметь хороших друзей

Результаты выборов представлены на рис. 3.



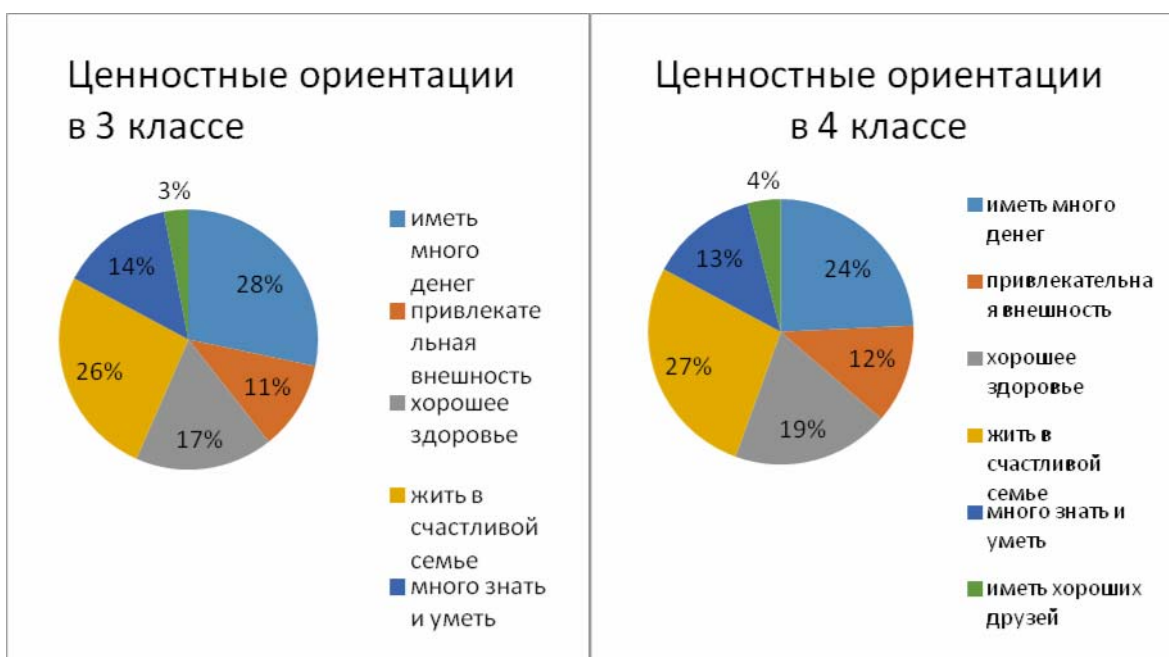


Рис. 3. Ценностные выборы учащихся, %

Заметно, что у некоторых ребят уменьшилась значимость денег и привлекательной внешности, и увеличилось количество учащихся, безразличных к своему здоровью, семейным ценностям.

Каждый год я провожу наблюдения поведения учащихся в учебной деятельности по следующим показателям:

- 1) характер взаимодействия между учащимися (сотрудничество, взаимопонимание, эмпатия);
- 2) здоровьеориентированная личностная позиция;
- 3) самостоятельность учащихся в планировании и организации собственной деятельности;
- 4) творческая активность учащихся (участие в конкурсах, проектах, презентациях).

Сопоставление результатов наблюдений за 2015 и 2016 гг. – на рис. 4.

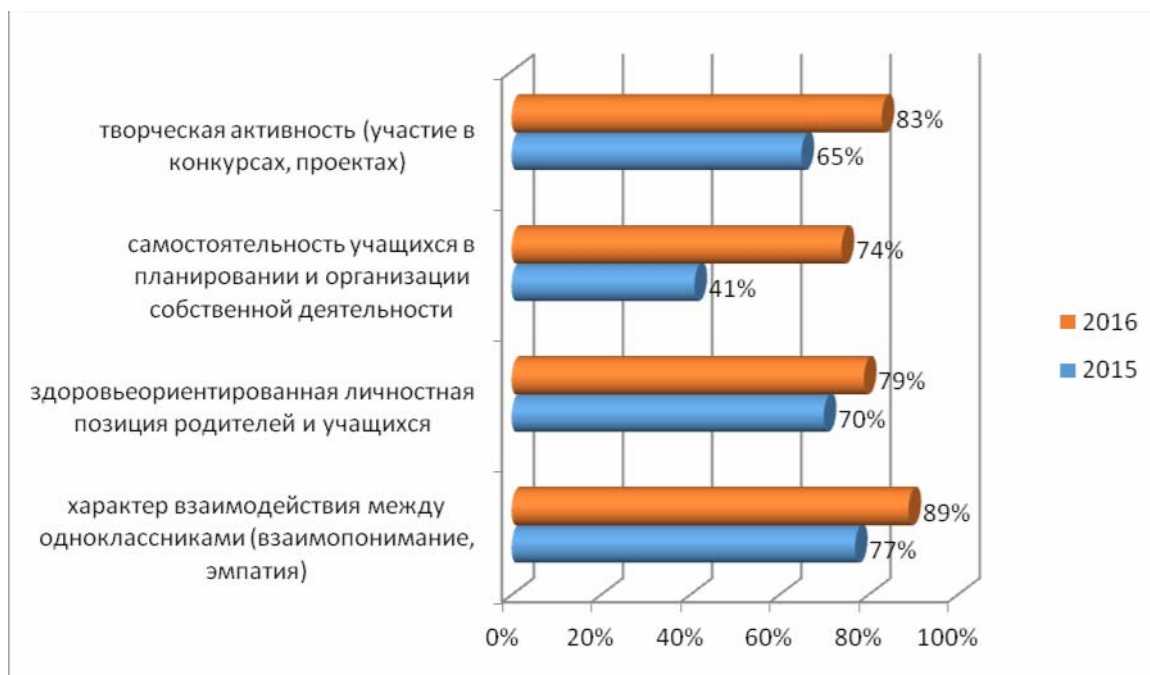


Рис. 4. Особенности поведения учащихся, %

Заметно, что все показатели выросли значительно, возможно причина во взрослении, но и роль проектной деятельности и «Пешехобуса» так же велика для формирования нравственных, интеллектуальных и здоровьесберегающих качеств личности.

Функциональное состояние (ФС) учащихся было изучено с помощью следующей методики. Учащимся двух классов (участвующих и не участвующих в «Пешехобусе») предлагается отметить свое самочувствие по окончании первого урока по следующим пунктам:

- было грустно
- не интересно
- хорошее настроение
- устал
- непонятно и трудно
- было интересно

(приложение 3)

Сопоставление результатов ФС 4А и 3В классов на рис. 5.

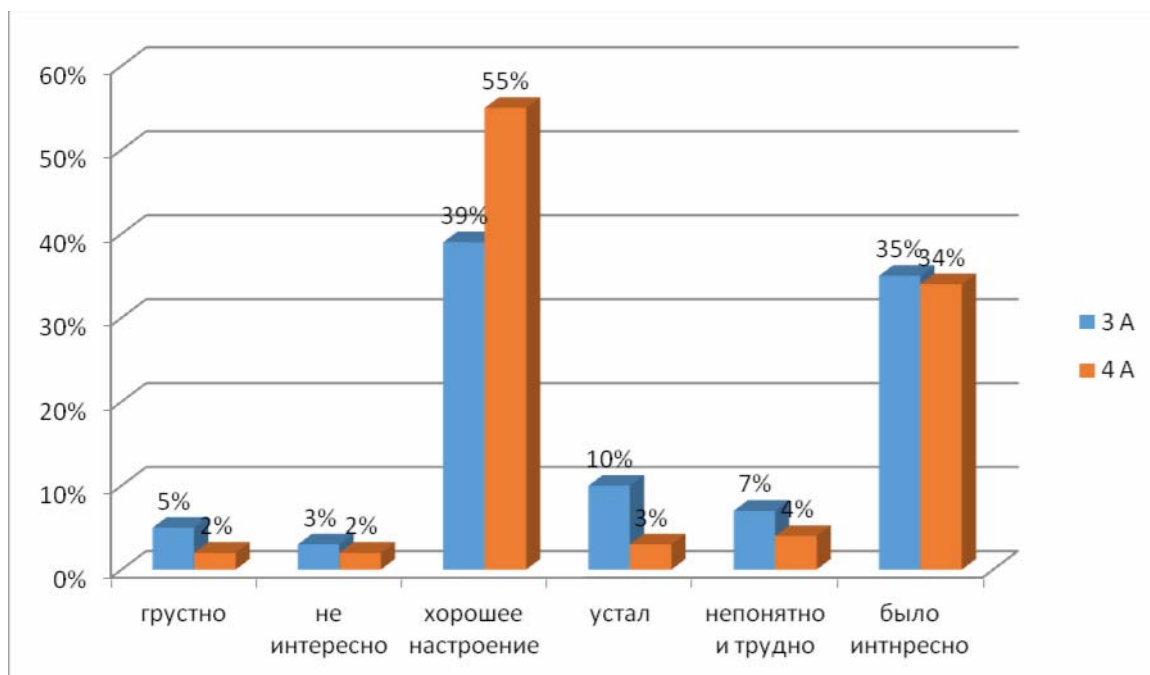


Рис. 5. Сопоставление результатов ФС 4А и 3В классов.

Ребята, прошедшие как минимум 1000 метров, сделав зарядку, дыхательную гимнастику, обменявшись положительными эмоциями и информацией с лучшим настроением начинают учебный день и проявляют познавательную активность.

Вот уже два с половиной года функционирует запущенный проект «Пешехобус», и можно заключить, что он положительно повлиял:

- на развитие личности школьников (интеллектуальное, духовное, физическое);
- на формирование коммуникативных качеств, толерантности, креативности;
- на объединение школьников в дружный коллектив;
- у ребят формируется чувство гордости за свою малую Родину;
- создается позитивный настрой на весь день;
- повысилась самооценка и уверенность в собственных силах;
- уменьшились опоздания к первому уроку;
- повысилась активность на первом уроке.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В исследовании показано, что младший школьный возраст предоставляет большие возможности для формирования здорового образа жизни в социокультурной среде. Этому способствует податливость школьников, их доверчивость, склонность к подражанию, а главное авторитет учителя и несформированность устойчивых мотивационных ценностных приоритетов. Также рассмотрена необходимость формирования ценностных ориентаций на здоровый образ жизни именно в начальной школе, поскольку у младшего школьника имеются два адаптационных периода: одним из них является семилетний возраст, а второй — это процесс перехода и преемственности между начальной и основной ступенями образования.

В основе деятельности, обеспечивающей формирование у младших школьников здорового образа жизни, лежат основные идеи: здоровье — неотъемлемая ценность человеческого бытия и важный показатель благополучия человека; каждый человек ответственен за сохранение своего здоровья; здоровье — это единство биологического, психологического, социального и духовного в человеке; забота о здоровье — источник успеха и благополучия человека, начинается с детства.

Реализация содержательного компонента представлена через различные программы здоровьесберегающей направленности и разработанную программу «Уроки здоровья», а также через программы внеурочной деятельности, во время которой проводятся кружки по здоровому образу жизни, связанные с питанием и двигательной активностью и интегрированные с программой «Уроки здоровья».

Наиболее важной технологией является проектная деятельность.

Здоровьесберегающий потенциал проектной деятельности проявляется:

- а) в создании комфортных условий, ситуаций успеха, для бесконфликтного принятия ученика;
- б) в снижении усталости (чередование приемов,

физкультминутки, разминки); в) в частичном проведении уроков на открытом воздухе; г) в развитии коммуникативных навыков и толерантности; г) в развитии личностных качеств и способностей, направленных на самовыражение и самореализацию.

Определяющим фактором является включение ребёнка в процесс здоровьесбережения, овладения навыками, способами здорового образа жизни на основе самопознания, практически-действенного отношения к своему здоровью.

Результаты внедрения проектной деятельности по формированию здорового образа жизни через общение в социокультурной среде города позволяют говорить о положительной динамике грамотности школьников в вопросах здоровья и здорового образа жизни; и сформированности ценностных ориентаций у младших школьников на здоровый образ жизни. Это позволяет утверждать, что деятельностные навыки, направленные на здоровый образ жизни, будут способствовать успешному обучению младших школьников в среднем звене, а также их успешной социализации как в школе, так и повседневной жизни.

Таким образом, в ходе опытно-экспериментальной работы подтверждена рабочая гипотеза, реализованы задачи исследования. Практическая значимость образовательно-воспитательного процесса по здоровьесбережению и формированию здорового образа жизни школьников через изучение культурного наследия Санкт-Петербурга заключается в том, что её внедрение возможно и в других школах города.

## **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Айзман Р.И. Медико-биологические и социальные аспекты здоровья. Физиологические основы здоровья. – Новосибирск: Изд-ая компания Лада, 2001. 365с.
2. Амонашвили Ш.А. Школа жизни.Изд-е 2. – М.: Издат. Дом Ш.Амонашвили, 2008. – 80с.
3. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192с.
4. Анисимов, С.Ф. Духовные ценности: производство и потребление. – М.: Мысль, 1988. – 253с.
5. Аронсон Э. Социальная психология: Психологические законы поведения человека в социуме / Э. Аронсон, Т. Уилсон, Р. Эйкерт. – СПб.: КАРО, 2002. – 302с.
6. Артюхова И.С. Ценности и воспитание // Педагогика. 2009.№4.С. 117- 121
7. Беспалько В.П. Слагаемые педагогических технологий. 3-е изд-е, доп. – М.: Педагогика, 2009. – 192с.
8. Бондаревская Е.В. Ценностные основания личностно-ориентированного воспитания // Педагогика. 2010. №8. С.44-53
9. Борытко Н.М. Воспитательная деятельность педагога / Н.М. Борытко, И.А. Колесникова, С.Д. Поляков. – М.: Академия, 2008. – 336с.
10. Вайнер Э.Н. Методология и практика формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды: учеб.- метод, пособие / Э.Н. Вайнер, Т.С.Анисимова, Л.М.Пашкова. – Славянск на Кубани: СГПИ, 2005. – 206 с.
11. Валеологические и культурологические основы Петербургской школы. На путях к школе здоровья / Е.А. Демин и др. –СПб: Петроградский и К0, 1995. – 288 с.
12. Гладышева О.С. Программа «Уроки здоровья и ОБЖ». – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2008. – 17 с.

13. Доцоев Л.Я. Здоровьесберегающее образование в средней школе: монография / Л.Я.Доцоев, В.В. Аксенов, А.Т. Тутатчиков, А.М. Усынин. – Челябинск: ООО «Рекпол», 2006. 304 с.
14. Загашев И.О. Умение задавать вопросы / И.О. Загашев // Перемена. 2010. № 4. С.16-18
15. Заир-Бек С.И. Развитие критического мышления на уроке: пособие для учителя / С.И. Заир-Бек, И.В. Муштавинская. – М.: Просвещение, 2004. – 175с.
16. Казакина, М.Г. Ценностные ориентации школьников и их формирование в коллективе: учеб.пособие к спецкурсу / М.Г. Казакина. — JL: ЛГПИ, 1985.- 85 с.
17. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. – М.:ВАКО, 2011. – 296 с.
18. Колбанов В.В. Основы педагогики здоровья: Монография. – СПб.:изд-во БПА,2015. –155с.
19. Колесникова М.Г. Школы здоровья в Санкт-Петербурге: изучение результативности // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. Труды IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 20-22 ноября 2014 г. Том 9, часть 1. СПб.: СПбГПУ, 2014. С. 215-226
20. Колеченко А.К. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка. – СПб.: Речь, 2006. – 296с.
21. Колосова Т.С. Психофизиологические особенности развития детей младшего школьного возраста / Т.С. Колосова, Н.В. Звягина, Л.В. Морозова; под общ.ред. Т.С. Колосовой. – Архангельск: Изд-во Поморского гос. ун-та, 2007. – 159с.
22. Кульневич С.В. Воспитательная работа в современной школе: Воспитание от формирования к развитию / С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина. – М., Ростов на Дону, 2006. – 254 с.

23. Лисицын, Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. – М.: Знание, 1982. – 40с.
24. Максакова В.И. Организация воспитания младших школьников: метод, пособие. – М.: Просвещение, 2013. – 254 с.
25. Малинин В.А. Программа «Семья и школа — социальные партнеры» / В.А. Малинин, Е.М. Тютяева, Н.И. Сергеевская, М.А. Гуляйкина, О.С. Гладышева, М.С. Гришина. – Н.Новгород: Изд-во ООО «Типография «Поволжье»», 2008. – 52с.
26. Мальчевская И.В. Организация деятельности «Школы здоровья» в условиях мегаполиса: автореф. дис. . канд. пед. наук : 13.00.01 / И.В. Мальчевская. М., 2006. – 20 с.
27. Николина В.В. Экология и культура: воспитание у учащихся ценностей экологической культуры в городской среде: учеб.пособие / В.В. Николина, Г.П. Шалфицкая. – Н.Новгород: Изд-во Волго-Вятской академии гос. службы, 2002. – 72 с.
28. Психологические тесты. В 2 т. / под ред. А.А. Карелина. - М.: ВЛАДОС, 2011. - Т. 1. - 312 с.
29. Психологический словарь / Под ред. В.В. Давыдова, А.В.Запорожца, Б.Ф. Ломова и др. М.: Педагогика, 1983.- 448 с.
30. Растим здоровых, умных и добрых: воспитание младшего школьника.пособие, для сред, и высш. пед. учеб. заведений, преп. начальн. классов и родит. / сост. Л.В. Ковинько. – М.: Академия, 2006. – 288с.
31. Семья и школа: грани сотрудничества: программа работы, разработки мероприятий / авт-сост. Т.А. Мирошниченко. – Волгоград: Учитель, 2009.- – 155с.
32. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2007. – 121 с.
33. Татарникова Л.Г.Философия целостности как результат эволюции человеческого сознания на пути к культуре здоровья: Монография. –СПб: СПбАППО, 2015. – 151 с.



34. Ульянова И.В. Формирование смысложизненных ориентаций учащихся / И.В. Ульянова // Педагогика. 2014. №7. С.55-61
35. Философский энциклопедический словарь / гл. ред.: Л.Ф. Ильичев и др.. – М.: Сов.энциклопедия, 1983. – 950 с.
36. Шишова Н.В. Культурология: словарь-справочник: учеб, пособие. – М.: Феникс, 2009. – 596 с.
37. Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. – М.: Смысл, 2001. – 365 с.

ИГРЫ-СЧИТАЛКИ

Игра «Эхо»

Мы по городу идём – дём, дём, дём, дём.  
Под солнцем иль под дождём - дём, дём, дём, дём.  
Даже если льёт вода – да, да, да, да,  
Город радуется всегда – да, да, да, да.  
Выйдем к неврским берегам – ам, ам, ам, ам.  
И помашем облакам – ам, ам, ам, ам.  
Мы любуемся с друзьями – ями, ями, ями, ями.  
Улицами, площадями – ями, ями, ями, ями.  
Я твой друг, и ты мой друг – рук, рук, рук, рук.  
Вместе у нас сотни рук – рук, рук, рук, рук.

Игра «Считалка»

Раз, два, три, четыре, пять!  
Будем Петербург считать!  
5 чудесных дворцов, 5 красивых мостов,  
5 музеев, 5 садов, 5 весёлых островов,  
5 театров, храмов – 5, продолжаем мы считать!  
5 красивых лошадей, 5 дивных каменных зверей.  
Архитекторов – их много, но назовём мы только 5.  
5 учёных, 5 поэтов, воспевавших город этот.  
Полководцев славных 5, помощи нам сосчитать!  
5 великих музыкантов – композиторских талантов.  
5 императоров - царей, назови нам поскорей!

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### АЛЬБОМ-ПРОЕКТ «ЛЮБИМЫЕ МЕСТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА»





## МИХАЙЛОВСКИЙ ПАРК

Санкт-Петербург — это город ширь, который по улицам протянулся исторический Петербург.

В нем есть множество великих соборов, достопримечательных парков и прекрасных изобразительных зданий и ансамблей. Дни и ночи со всем миром здесь по-прежнему с прекрасными садами, аллеями. На улицах есть городские кафе и рестораны.

Но есть удивительное место в Санкт-Петербурге — это Михайловский парк, где так приятно гулять и отдыхать.

Парк по форме напоминает обилие птиц и разнообразие их голосов. Вальсировать здесь особенно приятно, утренняя заповедник он летит от дерева к дереву, собирая птиц для своих питомцев.

Утром на территории парка и в парке, как и в выходные время соборы слышно фонтаны, вода соборной церкви, в саду прилетают птицы. Там же слышишь и звуки. Но особенно приятно дождь — слышишь звуки Лиссабонского парка, слышишь звуки улиц и слышишь звуки, которые слышатся с подоконника.

**Симей ПРАЧУНОВ**

Михайловский парк находится под управлением Государственного Русского музея.

С южной стороны Михайловский парк примыкает к Михайловскому двору (главное здание Русского музея), зданием Этнографического музея и Картуса Ботаника.

С восточной стороны территория парка ограничена Садовой улицей, с северной — рекой Мойкой, а с западной — каналом Греббеком.

У северо-западной части Михайловского парка располагается храм Спас на Крови.

... Вечно юный и светлый, и звонкий  
отражается в синеве этот маленький  
город на Мойке в нашем  
городе на Нева...

English & Finnish

Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение средняя общеобразовательная школа

2015-2016



### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Экспресс-методики для диагностики настроения учащихся начальных классов (по Гаврилычевой В.Ф.)

А). «Цветопись»

Детям предлагается оценить свое состояние с помощью цвета. Необходимо оговорить, что обозначает каждый цвет. Для этого можно использовать круг цветовосприятия Гете (по А.Н. Лутошкину):

Красный – активное, восторженное настроение

Оранжевый – радостное, теплое настроение

Желтый – светлое, приятное настроение

Зеленый – спокойное, ровное настроение

Синий – грустное, печальное настроение

Фиолетовый – тревожное, тоскливое настроение

Черный – крайняя степень неудовлетворения.

Для этой же цели можно применять «Салют» или «Букет». Для этого необходимо изготовить схему салюта или букета. Дети прикрепляют цветные квадратики (звездочки, цветочки и т.п.) на схему в соответствии со своим настроением. Необходимо напоминать, чтобы каждый взял только один знак!

Б). «Планеты»

Ребенку дают лист бумаги, разделенный на три сектора. В одном изображен плачущий месяц, в другом – улыбающееся солнце, в третьем – спокойная звезда. Ребенок записывает свою фамилию или ставит условную метку в том секторе, который соответствует его настроению.

В). «Это я»

Детям предлагают из трех карточек с рисунками лица («рожицы») выбрать ту, которая соответствует их настроению.