

Ершова А.С.,

студент

5 курс, Педагогический факультет

Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал)

федерального государственного автономного образовательного

учреждения высшего образования «Тюменский государственный

университет»

Россия, г. Ишим

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: В статье рассматривается актуальность формирования, сущность, компоненты, педагогические условия здоровьесберегающей компетентности.

Ключевые слова: Здоровьесберегающая компетентность, компетентность, младший школьный возраст, здоровье, здоровый образ жизни.

Annotation: The article considers the relevance of the formation, the essence, components, pedagogical conditions of health-saving competence.

Key words: Health-saving competence, competence, primary school age, health, healthy lifestyle.

В настоящее время большое внимание уделяется начальному общему образованию, современная парадигма преследует цель развития такой личности, которая будет жизнеспособной и ориентированной на общечеловеческие ценности. В связи с этим необходимо разработать список компетенций, которые необходимо формировать и развивать у детей младшего школьного возраста в рамках здоровьесберегающей компетентности. Младшие школьники испытывают необходимость в

овладении необходимыми навыками и знаниями об организации заботы о своём здоровье. Этот период для младших школьников является сенситивным по развитию культуры здоровья и приобретения умений по сохранению здоровья и ведению здорового образа жизни. В связи с этим, из широкого спектра компетентностей, актуальным является формирование здоровьесберегающей компетентности у учащихся начальной школы.

Свой вклад в формирование и раскрытие сущности компетенций внесли такие научные деятели как: И.А. Зимняя, Т.В. Иванова, В.В. Сериков, Л.Л. Любимов, Э.Ф. Зеер, Г.К. Селевко, А.А. Вербицкий, В.К. Загвоздкин, Е.В. Чуб, Д.И. Иванов, А.В. Хуторской, Н.С. Лопаева и другие.

К.Д. Ушинский, П.П. Блонский, В.А. Сухомлинский, В.М.Бехтерев в своих работах раскрывали многозначительную роль школы в обеспечении условий, способствующих развитию бережного отношения к здоровью.

Начиная исследование поставленной проблемы, необходимо уточнить ключевые понятия.

О.Н. Ярыгин под компетентностью понимает совокупность знаний, умений, которые взаимодействуют друг с другом, при этом обладают набором определенных свойств, и имеют цель [7].

Несколько иначе интерпретирует понятие компетентности А.В. Хуторской «это комплексная характеристика личности, которая показывает результат освоения знаний, умений, навыков, отношений субъектом, его готовность и способность принимать решения в той или иной ситуации» [6].

Здоровьесберегающая компетентность младших школьников предполагает комплексное свойство личности, включающее область знаний о человеке и его здоровье, здоровом образе жизни; мотивы, имеющие сохраняющую экологическую направленность по отношению к себе и окружающему миру, людям, подталкивающие к ведению здорового образа жизни; потребность в освоении способов сохранения своего здоровья, в

выборе здорового образа жизни; способах изучения, сохранения и коррекции своего здоровья [4].

Здоровьесберегающая компетентность включает в себя основные компоненты: знания, умения, здоровье и здоровый образ жизни.

Знания — это результат процесса познавательной деятельности [1].

Умения— овладение определенными действиями, на основе приобретённых навыков [3].

Здоровье — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Для ребенка здоровье означает гармоничное психическое и физическое развитие, быть выносливым и уравновешенным, уметь противостоять негативному воздействию внешней среды [8].

Здоровый образ жизни - это реализация комплекса действий во всех основных формах жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуга [8].

Освоение младшими школьниками знаний о здоровом образе жизни невозможно без ценностной мотивации личности детей. В процессе образовательной деятельности обучающиеся имеют возможность осознать здоровье как главную ценность человеческой жизни, и у них формируется устойчивая мотивация: вести здоровый образ жизни и целенаправленно заниматься своим здоровьем.

Проанализировав все вышесказанное, под здоровьесберегающей компетентностью мы будем понимать –особый комплекс знаний и умений индивидуума в области поддержания, развития и коррекции собственного здоровья, включающий мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Рассмотрим педагогические условия развития здоровьесберегающей компетентности детей младшего школьного возраста: внеурочная деятельность, в которую входят: кружок, факультатив, секция, клуб, соревнования, проект, олимпиада.

В процессе работы над формированием здоровьесберегающей компетентности следует проводить внеклассные мероприятия, которые являются праздником, развлечением и игрой для ребёнка. Такая форма организации может помочь в сохранении здоровья школьника, который находится в зоне риска из-за увеличения количества нагрузки на организм во время учебного процесса. Она значительно уменьшит утомляемость, снизит риск гиподинамии, поднимет уровень производительности, улучшит настроение, создаст положительную мотивацию к деятельности [5].

Внеурочная деятельность создаёт условия для усиления педагогического влияния на жизнь детей, обеспечивает опыт неформального взаимодействия, общения и сотрудничества, так же развития приобретённых навыков, знаний и умений, расширяет рамки взаимодействия с социумом.

Наиболее эффективным считаем кружок в организации по формированию у детей младшего школьного возраста компетентностей в области здоровьесбережения. Кружок является формой взаимодействия и взаимопомощи обучающихся.

Кружковая работа – форма объединения учеников по увлечениям и интересам, она является добровольной, чаще всего групповой [3].

В качестве основных субъектов процесса развития здоровьесберегающей компетентности у детей младшего школьного возраста являются учителя, обучающиеся и их родители.

Целесообразно чтобы ребенок младшего школьного возраста умел применять способы психологической разгрузки, так как владение умением справляться с учебным стрессом позволяет положительно воздействовать на соматическое состояние ребёнка, иммунитет, позволяет поддерживать положительный эмоционально-волевой фон. Сформированные умения психологической разгрузки позволят младшему школьнику легче переносить трудности школьной жизни, предотвратить развитие хронических заболеваний. В результате анализа научных работ педагогов и психологов,

наиболее эффективными методами психологической разгрузки и снятия напряжения считаем:

-перерыв на занятиях на выполнение физических упражнений, дыхательной гимнастики, музыкотерапия, релаксации

- цветотерапия, которая предполагает отсутствие агрессивных, напрягающих тонов в классе и дома

- ролевые игры, используемые на занятиях и при изучении материала

Успешное формирование здоровьесберегающих компетенций и овладение навыками здорового образа жизни обеспечивается системой средств обучения: учебно-методическими пособиями; учебными пособиями; раздаточным материалом, плакатами, играми; видеороликами, видеофильмами, кинофильмами, компьютерными играми и т.д.

Таким образом, формированию физического, психического, духовно-нравственного здоровья способствует внеурочная деятельность. Построенная педагогически правильно система по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни в начальной школе позволяет нам предупредить рост болезней среди детей и формировать здоровьесберегающую компетентность у младших школьников. Важно, что внеурочная деятельность увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои личностные качества.

Список литературы

1. Андреева, Г. А. Краткий педагогический словарь / Г.А. Андреева, Г.С.
2. Грач И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию / И.С. Грач // Образование. Здоровье и образование 2002 г. №5 С. – 88-91.
3. Коджаспирова, Г. М. Педагогический словарь / Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. - М.: Academia, 2013. - 176 с.

4. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие для студентов высш. учеб.заведений / А. М. Митяева. – М.: Издательский центр «Академия», 2008 - С. 3-1
5. Полищук Н.Н. Структура готовности учителя к формированию здоровьесберегающей компетентности учеников / Н.Н. Полищук // Вектор науки Тольяттинского университета. 2013. №1. С.34-3
6. Хуторской, А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования [Текст] / А.В. Хуторской // Народное образование. - 2003. - №2. - С. 58-64.
7. Ярыгин, О. Н. Структура интеллектуальной компетентности и её тестирование // Вектор науки ТГУ. – Тольятти, 2011. – 2(16). – С. 410–413.
8. Педагогическая помощь леворуким детям в первый год их обучения в школе / Н. Г. Савкина ; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО "Ишимский гос. пед. ин-т им. П. П. Ершова". - Тюмень : Вектор Бук, 2009. - 167 с