

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»

Институт педагогики и психологии детства

Кафедра теории и методики обучения естествознанию, математике и  
информатике в период детства

**СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ, КАК УСЛОВИЕ  
ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

Выпускная квалификационная работа  
(магистерская диссертация)

Квалификационная работа допущена  
к защите  
зав. кафедрой: Л. В. Воронина

Исполнитель:  
Войнова Валентина Александровна,  
обучающийся МНО-1701z группы

\_\_\_\_\_  
(дата)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Научный руководитель:  
Малозёмова Ирина Ивановна,  
канд. пед. наук, доцент

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Екатеринбург 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ НА ОСНОВЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРАГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ .....	9
1.1. Эффективность образовательной деятельности и факторы, ее определяющие .....	9
1.2. Особенности состояния здоровья младших школьников и здоровьесберегающие технологии .....	16
1.3. Создание здоровьесберегающей среды в начальной школе как условие эффективности обучения .....	27
Выводы по первой главе .....	39
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	41
2.1. Исследование эффективности обучения младших школьников на начальном этапе исследования.....	41
2.2. Организация здоровьесберегающей среды в экспериментальной группе.....	53
2.3. Результаты эксперимента и их обсуждение .....	58
Выводы по второй главе .....	74
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	75
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	79
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	86
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	88
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 .....	90

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	91
ПРИЛОЖЕНИЕ 5.....	93
ПРИЛОЖЕНИЕ 6.....	101
ПРИЛОЖЕНИЕ 7.....	101
ПРИЛОЖЕНИЕ 8.....	104
ПРИЛОЖЕНИЕ 8.....	105

## ВВЕДЕНИЕ

### **Актуальность исследования**

Современный образовательный процесс, к сожалению, оказывает отрицательное воздействие на здоровье учащихся. Медицинская статистика доказывает, что 50% детей уже в начальной школе имеют хронические заболевания. При этом первый год обучения, как правило, либо обостряет, либо выявляет эти заболевания. Очевидно, что учеба больного, ослабленного ребенка не будет эффективной, а ненадлежащая организация учебного процесса усугубит, имеющиеся проблемы со здоровьем. В свою очередь условия обучения в среднестатистической российской школе часто не исправляют эту ситуацию, напротив, отягчают анамнез ребенка. Поэтому основной задачей образовательного учреждения должно стать обеспечение возможности сохранения здоровья школьника за весь период обучения в школе, о чем прямо говорится в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения [2, с. 3]. Создание здоровьесберегающей среды обучения является залогом успешности и эффективности обучения.

Но при этом возникает следующее **противоречие**: современная организация образовательного процесса в начальных классах не обеспечивает сохранение здоровья детей, а напротив, усугубляет его состояние, что соответственно снижает эффективность обучения.

Таким образом, возникает актуальная проблема создания в школе здоровьесберегающей среды как условия повышения эффективности образовательной деятельности обучающихся начальных классов.

На основе вышеизложенного была сформулирована **проблема** настоящего исследования: каким образом можно создать для учеников начальных классов такую здоровьесберегающую среду, *которая бы способствовала повышению эффективности образовательной*

*деятельности обучающихся при условии сохранения их физического и психологического здоровья.*

Важность и актуальность рассматриваемой проблемы определили **тему исследования**, которая была сформулирована следующим образом: «Система работы по здоровьесбережению, как условие повышения эффективности образовательной деятельности обучающихся начальных классов».

**Объектом исследования** является образовательная деятельность обучающихся начальных классов.

**Предмет исследования** – организация работы по здоровьесбережению с целью повышения эффективности образовательной деятельности обучающихся начальных классов.

**Цель исследования** – обосновать и разработать систему деятельности по повышению эффективности образовательной деятельности учащихся младших классов на основе здоровьесберегающих технологий.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования сформулированы следующие **задачи исследования**:

1. Осуществить теоретический анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы по проблеме эффективности образовательной деятельности учащихся начальной школы, выявить ее составляющие.

2. Определить факторы, влияющие на эффективность образовательной деятельности и значение средств здоровьесбережения.

3. Разработать систему деятельности педагога по повышению эффективности образовательной деятельности учащихся начальной школы.

4. Оценить, как повлияли применяемые технологии здоровьесбережения на эффективность образовательной деятельности учащихся начальной школы.

**Гипотеза исследования** была сформулирована следующим образом: применение комплексных здоровьесберегающих технологий способно

значительно повысить эффективность образовательной деятельности младших школьников, при соблюдении следующих условий:

- применяемые технологии соответствуют возрасту детей;
- применяемые технологии являются комплексными;
- здоровьесберегающие факторы действуют систематически и в течении длительного времени.

#### **Методы исследования:**

1) теоретические, в том числе изучение и анализ научной литературы, моделирование, сравнение, синтез и анализ;

2) эмпирические, в том числе тестирование, наблюдение с последующим анализом полученных данных.

#### **Теоретико-методологическая основа исследования**

Вопросы создания здоровьесберегающей среды изучали такие авторы, как Е. В. Архаменко, В. Ф. Базарный, О. М. Баянов, О. В. Белозёрова, М. Н. Валюх, В. И. Ковалько, Н. В. Нищева и др. Проблемы эффективности образовательной деятельности рассматриваются в работах Т. Г. Новиковой, Л. Н. Клариной, С. Г. Молчанова, Б. П. Мартиросян.

#### **Теоретическая значимость исследования**

Теоретическую значимость исследования заключается в том, что в работе собрана и систематизирована информация по использованию здоровьесберегающих технологий в младшей школе.

#### **Практическая значимость исследования**

Практическая значимость исследования заключается в том, что в исследовании даны рекомендации по использованию здоровьесберегающих технологий, позволяющие повысить эффективность обучения младших школьников.

#### **Положения, выносимые на защиту.**

1. Эффективность деятельности образовательной организации может быть оценена с позиции взаимодействия и выполнения задач членами коллектива. Условия эффективности образовательной деятельности таковы:

соответствие образовательной деятельности законодательству РФ, надлежащее кадровое обеспечение образовательного процесса, высокое качество обучения и воспитания, создание условий для внеурочной деятельности и ДО, использование современных образовательных технологий, обеспечение комплексной безопасности и охраны труда. Одно из условий эффективности учебной деятельности – это наличие здоровьесберегающей среды. Эффективность обучения учащихся можно оценивать по таким показателям как успеваемость, положительная динамика различных психологически показателей – внимание, память, вработываемость, утомляемость.

2. Здоровьесберегающая среда создается с помощью соответствующих технологий. Проведенный эксперимент доказал, что внедрение здоровьесберегающих технологий успешно влияет на эффективность обучения младших школьников. При этом положительная динамика наблюдается по отношению ко всем показателям: внимание, работоспособность, настроение, самочувствие, активность.

### **Апробация работы**

Войнова В. А. Исследование динамики работоспособности учащихся начальных классов// Экологическая безопасность, здоровье и образование: сборник научных трудов X Всероссийской (очно-заочной) научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов / Под науч. ред. проф. З. И. Тюмасевой. – Челябинск : ЗАО «Цицеро», 2017. – С. 78-82.

Малоземова И. И., Войнова В. А. Пути оптимизации работоспособности учащихся начальной школы// Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: матер. X Междун. науч. – практ. конф., г. Челябинск, 8-9 нояб. 2018 г./ Под науч. ред. З. И. Тюмасевой. – Челябинск : ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – С. 110-113.

**База исследования:** опытно-поисковая работа проводилась в МБОУ СОШ № 18 г. Екатеринбурга.

**Структура и объем работы:** выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, включающего 55 источников и 9 приложений. Объем работы составляет 107 страниц, из них 85 страниц – текста, 22 страницы – приложений.



# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ НА ОСНОВЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

## **1.1. Эффективность образовательной деятельности и факторы, ее определяющие**

Образовательная деятельность – это работа по обучению и воспитанию детей [11, с. 31]. Образовательная деятельность осуществляется образовательными организациями различных видов. Образовательная деятельность является видом практической педагогической деятельности, целью которой является передача культуры и опыта старшего поколения, представленных учебными программами в форме совокупности знаний и умений ими пользоваться. Образовательная деятельность может быть осуществлена только путём соответствующего выполнения деятельности учителя и деятельности ученика. Образовательная деятельность – совокупность последовательных действий, предпринимаемых организаторами образования, педагогическими и иными работниками образования для достижения результатов, предусмотренных социальными целями образования и его задачами [17, с. 51].

Прежде чем определить, что такое эффективность образовательной деятельности, следует определить само понятие «эффективность». В самом общем виде эффективность можно оценивать как критерий, который говорит о соотношении затрат и отдачи на какую-то работу [21, с. 157]. Если отдача больше затрат, можно говорить о высокой эффективности и наоборот. Термин «эффективность» используется абсолютно во всех как точных и гуманитарных науках. Но если применительно к характеристике машин и механизмов термин «эффективность» не вызывает дискуссий, то в гуманитарных науках, в частности в педагогике, это понятие требует дополнительного определения. Если машина, например, условно поглощает

пять единиц энергии, а выдаёт какого-то материала или работы на 8 единиц, можно говорить об её эффективности. Достаточно просто вычисляется и экономическая эффективность. Если на производство единицы товара было затрачено пять у.е., а после её продажи прибыль оказалась равной шести у.е., можно безусловно говорить об эффективности производства. Но социальная эффективность образовательной деятельности не вычисляется так легко, как механическая или экономическая. Поэтому вернёмся ещё раз к самому термину, чтобы определить сущность проблемы.

В переводе с латинского «эффективность» означает действенность, производительность, получение определённого эффекта [12, с. 56]. Эффективность может определяться как соотношение результатов к затратам, а также использоваться как одобрение какой-либо деятельности. В социальном смысле понятие «эффективность» используется для того, чтобы оценить деятельность, результаты которой часто не могут быть выражены количественными показателями. В социально-экономических системах эффект характеризует возможность осуществления различных мероприятий сопоставленными с целями управления. Другими словами, можно сопоставить последствия осуществления управленческих решений с поставленными целями [12, с. 57].

Очевидно, что использование экономических критериев допустимо, но они характеризуют только одну сторону проблемы. Например, профицит местного бюджета, который возник из-за недостаточного финансирования образовательных учреждений. Или эффективность может быть ложной. Например, может фиксироваться повышение успеваемости, но за счет снижения качества проверки знаний. В данном случае, социальная неэффективность является результатом мнимой эффективности. Результатом односторонней ориентацией на псевдоэффективность без учёта эффективности социальной являются бюрократические решения, которые расходятся с интересами образования.

В области педагогической можно дать самое обобщённое определение

эффективности как «получение заданных педагогических результатов с минимальными издержками либо максимальных результатов при заданных ресурсах» [10, с. 60]. В социальных и педагогических системах эффективность характеризует деятельность человека, включающую результаты и определенные средства. Эффективность – это показатель оптимально возможного в сложившихся условиях. Оптимально возможное – это естественная цель в данном случае. Поэтому по эффективности можно судить о мере приближения образовательной деятельности к его естественной цели [10, с. 62].

Определение показателей и критериев эффективности необходимо в образовательной деятельности. В настоящее время критерия для определения эффективности образовательной деятельности не выделено. Сложность в определении эффективности образовательной деятельности заключается ещё и в том, что эффект от успешной или неуспешной образовательной деятельности проявляется далеко не сразу. В некоторых случаях оценка требует несколько месяцев, а иногда и лет. Это делает невозможным его точное измерение в количественных показателях и затрудняет его оценку. Также необходимо помнить, что индивидуальные психологические особенности обучающихся и педагогов влияют на результат образовательной деятельности.

Оценивая эффективность образовательной деятельности должна учитываться система ценностей и целей, с точки зрения которых производится оценка. Сначала необходимо выделить цель, потом задачи и обозначить критерии с показателями и единицы измерения. После выясняется уровень достигнутых результатов, определяется уровни эффективности и удовлетворённости обучающихся. В некоторых случаях легко измерить результаты (построено две школы, истрачено 68 млн. рублей), но очень сложно их соотнесение с целями образовательного процесса. Поэтому, необходимо производить сравнение результатов учитывая затраты и последствия, соотносить с целями управления. Хотя ФЗ

РФ «Об образовании не дает прямого определения целям образования, но из этого закона следует, что цель образовательной деятельности «интеллектуальное, духовно-нравственное, творческое, физическое и профессиональное развитие человека, удовлетворение его образовательных потребностей и интересов». Согласно ФГОС, цель образования: «воспитание, социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, ответственного, творческого, инициативного, компетентного гражданина России» [1, ст. 2].

Следовательно, эффективность образовательной деятельности зависит от нескольких факторов. Перечислим их:

1. Правильно поставленная цель.
2. Верно сформулированные задачи.
3. Качество целеполагания.
4. Адекватность выбранных стратегий поставленным целям.
5. Количество и качество вовлекаемых ресурсов для достижения целей [44, с. 61].

Критерий эффективности образовательной деятельности не относится к социально нейтральным показателям. Обществом и государством задаются цели образования, которые зависят от господствующей идеологии. Разработка критериев оценки эффективности образовательной деятельности должна основываться на федеральных государственных образовательных стандартах. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования включает требования:

- к результатам освоения основной образовательной программы;
- к структуре основной образовательной программы;
- требования к соотношению частей основной образовательной программы и их объему;
- требования к соотношению обязательной части основной образовательной программы и части, формируемой участниками образовательных отношений;

- к условиям реализации основной образовательной программы;
- требования к кадровым условиям осуществления образовательной деятельности;
- требования к материально-техническим условиям осуществления образовательной деятельности.
- требования к финансовым условиям осуществления образовательной деятельности [2, с. 23].

Министерством образования и науки РФ были установлены следующие критерии оценки эффективности образовательной деятельности:

- соответствие деятельности образовательной организации законодательству РФ в области образования;
- кадровое обеспечение образовательного процесса;
- обеспечение качества обучения и воспитания;
- обеспечение доступности качественного образования;
- создание условий для внеурочной деятельности и дополнительного образования;
- эффективное использование современных образовательных технологий в образовательном процессе;
- реализация программ развития образовательной организации;
- создание условий для сохранения здоровья обучающихся;
- обеспечение комплексной безопасности и охраны труда в образовательной организации;
- создание системы государственно-общественного управления образовательной организации [19, с. 75].

В рамках данной работы важно подчеркнуть, что «создание условий для сохранения здоровья обучающихся» является одним из принципиальных критериев оценки эффективности образовательной деятельности [19, с. 75].

В практической деятельности обычно используют универсальную систему показателей для оценки эффективности образовательной

деятельности. Базовые показатели эффективности деятельности образовательных организаций таковы:

- состояние материально-технической базы ОУ: оснащение информационно-библиотечного центра, читального зала, учебных кабинетов и лабораторий, административных помещений;
- учебно-методическое и информационное обеспечение учебного процесса;
- рентабельность инвестирования средств в образовательные учреждения;
- характер и объём финансирования учебного заведения;
- оценка отдачи от инвестиции в образовательные учреждения;
- кадровое обеспечение образовательного процесса;
- качество образовательных услуг, в создание национального дохода страны;
- обеспечение условий для индивидуального развития всех обучающихся, в особенности тех, кто в наибольшей степени нуждается в специальных условиях обучения;
- развитие внеурочной деятельности и дополнительного образования;
- использование современных инновационных образовательных технологий в образовательном процессе; интеллектуальное, нравственное, социальное, профессиональное и духовное развитие детей;
- социализация выпускников образовательных учреждений.
- обеспечение комплексной безопасности и ЗОЖ в образовательной организации [9, с. 12].

Эффективность работы образовательного учреждения по развитию здоровьесберегающих технологий рекомендуется оценивать по следующим показателям:

- 1) Состояние здания общеобразовательного учреждения.
- 2) Материально-техническое обеспечение учебного процесса.

- 3) Состояние пришкольной территории.
- 4) Озеленённость территории.
- 5) Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил.
- 6) Организация занятий физической культурой.
- 7) Наличие программ, направленных на формирование культуры здоровья учащихся.
- 8) Качество школьного питания и его организация.
- 9) Режим образовательного процесса.
- 10) Уровень учебной нагрузки.
- 11) Организация оказания медицинских услуг.
- 12) Уровень психологического и социального консультирования детей, родителей, педагогов.
- 13) Общая заболеваемость изучаемой группы детей.
- 14) Повышение квалификации работников школ в области здравоохранения.
- 15) Динамика уровня заболеваемости.
- 16) Успеваемость (обучающихся).
- 17) Динамика уровня успеваемости.
- 18) Мониторинг индивидуальных достижений детей (конкурсы, олимпиады и др.) [18, с. 45].

Что касается конкретных методов исследования эффективности образовательной деятельности, то на уровне сбора информации это может быть контент-анализ любых документов и статистических материалов; опрос интервьюирование, тестирование, педагогический эксперимент, наблюдение, экспертный опрос. На базе изучения полученных данных строятся сравнительные, прогностические, социологические и экономические модели развития образования. Важно учитывать, что обычные инструментарии социологических опросов позволяют собрать и интерпретировать результаты этих данных. Следующий шаг – оценка эффективности образовательной деятельности. Для этого необходимо выстраивание достаточно сложных

многоуровневых моделей, которые позволят учесть все вышеперечисленные критерии.

## **1.2. Особенности состояния здоровья младших школьников и здоровьесберегающие технологии**

Современный образовательный процесс, к сожалению, оказывает отрицательное воздействие на здоровье учащихся. Об этом говорят и пишут и исследователи, и учителя-практики [11, с. 12]. В этих условиях задача педагогического коллектива школы заключается в том, чтобы сохранить физическое, психическое, социальное и нравственное здоровье детей, развить духовные качества их личности, повысить их общекультурный уровень, в том числе и в сфере культуры тела и физической культуры.

Охарактеризуем состояние здоровья младших школьников в РФ на настоящий момент. «Школьное» население современной России составляет более 15 млн. человек, соответственно количество младших школьников – это 4,5 миллиона. Общая статистика заболеваемости в России является неутешительной. Структура заболеваемости в крупных городах России, а в частности в Екатеринбурге выглядит следующим образом (по мере уменьшения количества случаев заболеваемости):

- 1) болезни органов дыхания;
- 2) болезни органов кровообращения;
- 3) болезни нервной системы;
- 4) болезни костно-мышечной системы;
- 5) болезни органов пищеварения [11, с. 15].

Угрожающе выглядят показатели младенческой смертности. В среднем по России 18 детей из тысячи умирает, не дожив до года. Основными причинами являются врождённые аномалии, болезни органов дыхания, инфекционные и паразитарные болезни.



По данным Роскомстата по Свердловской области, среди детей, оканчивающих школу, здоровых детей не более 10% [53]. 1% детей к этому моменту является инвалидами. Данные медиков говорят о выраженной тенденции ухудшения состояния здоровья детей и подростков школьного возраста. Исследования А. А. Баранова за период 2008-2018 гг. по РФ показывают увеличение общей распространенности различных нарушений здоровья и отклонений развития на 26,6%, при этом рост первичной заболеваемости увеличился на 28,1% [19, с. 67].

Заболеваемость школьников в Свердловской области по итогам 2018 г. имеет следующие показатели. Уже в начальных классах 50% учащихся имеют хронические заболевания. Статистика такова:

- болезни органов дыхания – 15%;
- нарушения зрения – 14%;
- болезни органов пищеварения – 12%;
- заболевания костно-мышечной системы – 11%;
- аллергии, кожные заболевания – 11%;
- болезни органов кровообращения – 10%;
- болезни нервной системы – 9%;
- другое – 12% [53].

Ситуация представлена на рисунке 1.

ОРЗ, неуточненные ОРВИ (94,4%), грипп, острый синусит, острый незофарингит, острый бронхит формируют болезни органов дыхания. Среди болезней глаза преобладают: близорукость, дальнозоркость, астигматизм, косоглазие, нарушение аккомодации (52,4%) – отклонения с различными нарушениями остроты зрения. 9,7% составляют острые воспалительные заболевания глаз [53].

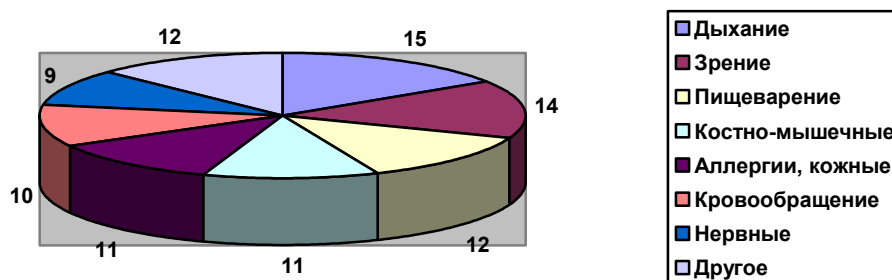


Рис. 1. Соотношение основных хронических заболеваний у школьников начальных классов (в %)

Таким образом, определяющее значение имеют так называемые «школьно-обусловленные болезни».

Инфекционные болезни, которыми страдают ученик начальной школы в Свердловской области – это в основном воздушно-капельные инфекции: ветряная оспа, краснуха, скарлатина (55,4%). В структуре травм и отравлений ведущие места занимают характерные для данного возраста виды травматизма: сотрясение головного мозга, переломы и ушибы, поверхностные травмы (100%). Основные болезни костно-мышечной системы – плоскостопие, спинальная нестабильность, сколиоз (98,3%) % [53]. Причинами данных нарушений являются негативные факторы внутришкольной среды. Исследования последних лет свидетельствуют о росте пограничных нервно-психических расстройств в детском возрасте. В исследованиях Е.В. Кулаковой гиперкинетические расстройства составляют 83%, включающие синдром двигательной активности, специфические задержки моторного и речевого развития [24, с. 35].

При этом изучение возрастных особенностей заболеваемости показало, что максимальный уровень заболеваемости регистрируется именно у школьников первой ступени обучения (7-10 лет). Затем он несколько снижается.

Мальчики в младшем школьном возрасте на 32,2% болеют больше чем девочки. Родители мальчиков в два раза чаще чем родители девочек обращаются по поводу травм и отравлений; в 1,8 раза чаще – по причине психических расстройств; в 1,2 раза чаще – по поводу инфекционных заболеваний. Но по поводу болезней крови родители девочек в 2,9 раза обращаются чаще чем родители мальчиков; в 1,4 раза – по поводу болезней нервной системы и болезней глаза; в 1,3 раза – по поводу болезней костно-мышечной системы и болезней системы кровообращения; в 1,2 раза – по поводу болезней эндокринной системы. По другим классам болезней значимых различий в уровнях заболеваемости среди мальчиков и девочек не обнаружено. Изучение резистентности организма школьников по кратности заболеваний в год показало, что 61,9% учащихся отнесены в группу эпизодически болеющих. 29,4% – индекс здоровья, т. е. доля не болевших детей. Доля часто болеющих школьников составила 8,7%, при варьировании показателя от 11,8% у 7-10-летних детей до 5,9% у детей второй и третьей ступени обучения [25, с. 41].

Резюмируя результаты исследования Е. В. Кулаковой (исследование было проведено в Свердловской области), можно сделать вывод, что имеет место тенденция к снижению распространенности заболеваний с возрастом. Следовательно, основной пик заболеваемости, в том числе пик первичного выявления заболеваний приходится именно на первую ступень обучения. Это делает проблему особенно острой. Именно в младших классах здоровье детей является особенно хрупким, и поэтому задача создания здоровьесберегающей среды для обучения младших школьников приобретает первостепенное значение.

Что касается субъективных оценок родителями здоровья своих детей, то согласно данным Н. И. Фоминой ситуация выглядит так, как показано в таблице 1.

Таблица 1

Оценка родителями здоровья своих детей  
(в % к общему числу респондентов), Фомина, 2014 г.

Оценка состояния здоровья	Екатеринбург	Москва	Города России, средние показатели
Отличное	4,5	2,5	1,9
Хорошее	14,5	36,7	16,1
Среднее	48,0	47,2	56,7
Плохое	19,0	9,5	13,2
Очень плохое	12,0	4,1	12,1

При этом оценки по сравнению с данными 2013 года, полученными этой же исследовательницей, значительно ухудшились. Если в 2013 году состояние здоровья своих детей оценивали как «плохое» и «очень плохое» 13,2% родителей, то сейчас эта цифра выросла до 30%.

Причин такой угрожающей ситуации несколько. Рассмотрим вначале макрофакторы. Макрофакторы, влияющие на здоровье, – это экологическая, социальная, политическая и экономическая ситуация, в стране, общая культура и менталитет, в частности культура физическая [24, с. 41]. Образовательное учреждение на эти факторы влиять не может, за исключением воспитания культуры здорового образа жизни, о чем будет сказано ниже.

Но помимо этого есть микрофакторы, и совершенно очевидно, что многие из перечисленных выше болезней порождаются именно организацией современной системы образования, на которую можно влиять и изменять ее к лучшему. Среди факторов неблагоприятно воздействующих на здоровье школьников, надо назвать следующие. Во-первых, это неприспособленные школьные помещения, плохо проветриваемые, с неудачно расположенными

источниками света, в которых занимается большое количество учеников, чем то, на которое они рассчитаны.

Большинство школ выстроены по типовым проектам. Однако общемировой тренд подходить к интерьеру образовательных учреждений кардинально иным образом сейчас проник и в Россию. И это очень правильно. Интересное, привлекающее человека пространство может стать инструментом для пробуждения интереса к учебе. Многие эксперты считают, что инновационные, нестандартные архитектурные проекты школьных зданий не пропустит экспертиза, следуя букве давно устаревших норм [27, с. 44]. Однако, на самом деле это не так.

Рельефный пол в виде каменного лабиринта, веревочный городок, скалодром, тренажеры, горки, бассейн – СП 118.13330.2012 «Общественные здания и сооружения» не запрещают проектировать эти элементы [4, с. 4]. Следовательно, проблема отсутствием надлежащим образом оборудованных помещений для занятий физической культурой и спортом – это проблема надуманная. Ни строительные, ни санитарные нормы, ни федеральные законы не запрещают создавать и оборудовать эти помещения надлежащим образом. Естественно, при спортивном зале школы должны быть душевые, должны быть нормальные условия для переодевания, шкафчики для хранения спортивной формы, фены и т. д. Но чаще всего этого нет. Следствием плохо оборудованных спортивных сооружений и помещений для занятий спортом является формальное отношение к урокам физкультуры со стороны педагогов и школьного руководства, а следовательно, и детей.

Криволинейные конструкции в школе тоже могут быть, они не запрещены никакими нормами. Это же касается элементов дизайна. Единственная проблема – их высокая стоимость.

Уют школьному интерьеру придают такие материалы, как дерево и стекло. Использовать чисто деревянные конструкции в школе запрещено из-за их повышенной горючести. Однако, любая школа с точки зрения пожарной безопасности делится на два блока: тот, где находятся учебные

помещения и классы, и спортивный блок. Даже в типовых проектах советских и российских школ спортивные залы располагались и располагаются в отдельном блоке. Если официально по документам эта часть школьного здания оформляется как отдельный пожарный отсек, к нему предъявляются менее жесткие требования к пожарной безопасности и здесь можно создать такой интерьер. Который будет побуждать школьников к физической активности.

Что касается деревянной отделки внутри учебного блока, то в настоящее время существует множество альтернативных строительных и отделочных материалов «под дерево». Это, например, негорючие древесно-композитные панели: изготовленные из гипсоволокна, они отделаны деревянным шпоном толщиной 0,5 мм., а шпон такой толщины уже можно пропитать так, чтобы удовлетворить требования противопожарной безопасности. При этом стены, отделанные таким шпоном, выглядят как деревянные, но они негорючие, и СП 118.13330.2012 не запрещает их использовать [4, с. 6].

Стекло в школе также можно использовать. Если в проекте стеклянные перегородки отделяют учебные помещения от путей эвакуации, то предписано выбирать высококачественное стекло с высоким уровнем огнестойкости. Можно использовать стекло на потолке, например, сделать зенитные фонари над лестницами, особенно, если те находятся не по периметру, а в центре здания и нуждаются в освещении. Заодно такой фонарь становится главным узлом дымоудаления: в случае пожара он открывается, и дым вытягивается.

Пространства «open space» вместо классов современная российская школа не принимает. Но тем не менее, атриум в школе можно запроектировать, если с каждого уровня обеспечить необходимое количество эвакуационных выходов. Если посмотреть на интерьеры европейских школ и университетов, то очень часто территория атриума оказывается организованной в виде амфитеатра, который становится местом встреч и общения детей (вспомним, Хогвартс). Это прекрасная общественная

функция, которую атриум может выполнять и в российской школе. СП 118.13330.2012 амфитеатры не запрещены, они лишь не должны быть расположены на путях эвакуации [4, с. 12]. То есть, если запланировать альтернативные пути эвакуации, спроектированные согласно всем правилам и нормам, то в школе можно запроектировать и амфитеатр, и парадную лестницу, и даже винтовую лестницу, чей динамичный силуэт эффективно смотрится в пространстве общественных интерьеров.

СП 118.13330.2012 требует обязательно создавать в школе рекреационные зоны, которыми, согласно нормам, необходимо обеспечить учеников [4, с. 6]. При этом площадь устанавливают из расчета два кв. м. на одного учащегося. Центральное общественное пространство с амфитеатром вполне может выполнять функцию рекреации.

Вторая проблема – это непригодные помещения для занятий, плохо проветриваемые, с неудачно расположенными источниками света, в которых занимается большое количество детей, чем то, на которое они рассчитаны. Существуют специальные санитарные правила и нормы, которые должно выполнять любое образовательное учреждение. Основным документом здесь является СанПиН 2.4.2.2821-10. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» [3]. СанПиН определяет основные гигиенические нормативы и требования, требования к освещению, оборудованию, воздушный и температурный режим и т.д. Санитарно-эпидемиологические требования относятся к:

- размещению общеобразовательного учреждения;
- территории общеобразовательного учреждения;
- зданию общеобразовательного учреждения;
- воздушно-тепловому режиму;
- естественному и искусственному освещению;
- водоснабжению и канализации;
- помещениям и оборудованию общеобразовательных учреждений;

- режиму образовательного процесса;
- медицинскому обслуживанию учащихся;
- санитарному состоянию и содержанию ОУ;
- санитарным правилам [3, с. 5].

Особенно остро в школах стоит проблема вентиляции и свежего воздуха. Кондиционеры отнюдь не решают, а только обостряют проблему. В школах должна быть предусмотрена система вытяжной вентиляции, а не кондиционирования [3, с. 12].

Следующая проблема – это неудачная мебель и способы ее размещения. Парты не соответствующие санитарно-эпидемиологическим требованиям не позволяют школьникам принять правильную осанку. Что касается двойных парт, то в последнее время рекомендуют использовать парты на одного человека. Это дает возможность детям не отвлекаться, снимает потенциальные конфликты, позволяет ребенку разместить на парте учебники, тетради, рабочие инструменты удобным для него образом. Более того, преподаватель начальных классов имеет право разместить парты удобным для него образом, что позволит создать в классе неформальную обстановку.

Далее следует остановиться на вопросе наличия/отсутствия зелёных насаждений вокруг школы и внутри школы. Озеленение школьного двора не запрещено никакими нормами, есть примеры, когда весь школьный двор представляет собой практически парк с цветником. В СанПиНе 2.4.2.2821-10 прямо говорится, что «территория общеобразовательной организации должна быть ... озеленена. ... территорию рекомендуется озеленять из расчета 50% площади территории, свободной от застройки» [3, с. 15]. Следовательно, решение проблемы озеленения зависит только от самой школы.

Внутри школьных помещений современными правилами запрещено размещать комнатные растения на окнах. Но зато можно делать вертикальное озеленение на стенах. Единственный минус – «зеленые» стены требуют постоянного обслуживания.

Именно в силу влияния этих негативных факторов возникают



проблемы со здоровьем школьников. Перейдем к факторам физиологическим и психофизиологическим.

Основной негативный фактор – это перегрузки школьников. О чрезмерной нагрузке учеников начальных классов уже неоднократно писали. Согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 общий объем нагрузки и максимальный объем аудиторной нагрузки на школьников младших классов не должен превышать требований, изложенных в таблице 2.

Таблица 2

Гигиенические требования к максимальному общему объему недельной образовательной нагрузки обучающихся (СанПиН, 2015 г.)

Класс	Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах)		Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах)	Объем максимально допустимой аудиторной недельной нагрузки в течение дня:
	при шестидневной неделе, не более	при пятидневной неделе, не более		
1	-	21	10	4
2	26	23	10	5
3	26	23	10	5
4	26	23	10	5

Следствием психологической нагрузки является и физическая нагрузка, а именно большой вес школьных учебников. Австралийскими учёными недавно было установлено, что вес школьного портфеля должен составлять максимум 10% от веса младшего школьника, а в России эта цифра часто превышена, особенно за счёт введения дополнительных дисциплин и новых

учебных пособий. Перевод учебников в электронный вид создает другую проблему – проблему чрезмерной нагрузки на глаза детей.

Вторая проблема – это непродуманная организация режима школьных занятий. Почти все школы страны работают в две, а иногда и в три смены, что способствует повышенной утомляемости детей. Школьники младших классов должны учиться только в первую смену, но иногда это правило вынужденно нарушается. Поскольку максимум умственной работоспособности у детей школьного возраста приходится на время от 10:00. до 12:00, в расписании уроков для школьников младших классов занятия по основным предметам должны проводиться на втором-третьем уроке.

Следующая проблема – это плохая организация питания в школе. Здесь есть смысл обратиться к зарубежному опыту. Во многих зарубежных школах, на сайте школы в разделе «меню на месяц», родители ребенка сами выбирают набор блюд. Школьное меню учитывает любые предпочтения ребенка, любую диету, если таковая имеется, нужно только сообщить об этом, имеется вегетарианская кухня. Но при этом в традиционный школьный обед для учеников начальных классов обязательно входят горячее блюдо, салат, хлеб, кефир или молоко [16, с. 56].

Существенно вредят здоровью детей и вредные привычки. Применительно к ученикам младших классов это могут быть такие привычки: короткий или чрезмерно длинный сон, отсутствие режима, пристрастие к нездоровой пище, чрезмерное увлечение телевизором или гаджетами, чрезмерное увлечение физическими нагрузками или наоборот спокойным комфортным образом жизни. В принципе, любой фактор, доведённый до абсурда, становится вредным для здоровья детей.

Только при решении всех вышеобозначенных проблем можно говорить о создании в школе здоровьесберегающей среды.

### **1.3. Создание здоровьесберегающей среды в начальной школе как условие эффективности обучения**

Новый федеральный образовательный стандарт называет в качестве одного из условий эффективности обучения – сохранение здоровья детей, создание здоровой и комфортной среды обучения [2, ст. 2]. Особенно актуально это для учеников начальных классов, которые во многом еще остаются детьми, и которым противопоказаны значительные нагрузки. К тому же здоровье гораздо легче сохранить, если в детстве будет заложен соответствующий фундамент. Потому проблемы здоровьесберегающих технологий в российской школе весьма актуальны.

Прежде чем описать сущность здоровьесберегающих технологий и дать определение здорового образа жизни (ЗОЖ), необходимо дать определение самому понятию здоровье. Медицинская энциклопедия дает следующее определение: «Здоровье – это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений» [44, с. 126]. Здоровье человека определяется комплексом биологических (наследственных и приобретенных) и социальных факторов, последние имеют столь важное значение в поддержании состояния здоровья или в возникновении или развитии болезни, что должны непременно учитываться при определении показателей здоровья.

Определение это хорошо тем, что в нем делается упор на значимости социальных факторов, а также подчеркивается, что понятие «здоровье» является несколько условным и объективно устанавливается по совокупности антропологических, клинических, физиологических и биологических показателей, определяемых с учетом полового и возрастного фактора, а также климатических и географических условий..., хотя здоровье представляет собой состояние, противоположное болезни. Оно может быть связано с ней различными переходными состояниями и не иметь четких

границ» [14, с. 51].

Несколько иное определение здоровья предлагает С. Я. Чикин и Г. И. Царегородцев: «здоровье – это такое состояние, когда человек может оптимально выполнять все общественные и биологические функции, присущие ему как социально-биологическому существу» [48, с. 21]. Состояние полного физического и социального благополучия (здоровье) зависит от сложного взаимодействия между организмом человека и социально-экономическими, биологическими, природно-экономическими и другими факторами. Здоровье является выражением и проявлением целостности. Оно не сводится лишь к физическому состоянию, а предполагает одновременно психоэмоциональную уравновешенность, то есть и психическое здоровье. В этой связи уместно подчеркнуть, что английское слово «health» происходит от англо-саксонского слова «whole» – «целый», то есть здоровье подразумевает, прежде всего, целостность организма, сохранение гомеостаза организма с окружающей средой.

Еще одно определение здоровья предлагается в «Уставе Всемирной организации здравоохранения», который рассматривает здоровье как «качество жизни, предполагающее диалектическое взаимодействие и взаимозависимость между физическим состоянием индивидуума, его психическими проявлениями, эмоциональными реакциями и социальной средой, в которой он живет» [42, с. 67] При этом здоровье включает три компонента: физический, психический и социальный [42, с. 69].

Здоровье имеет следующие аспекты: соматическое, физическое, психическое, социальное, нравственное.

Здоровье соматическое – это нормальное функционирование всех систем и органов человеческого тела, поддержание гомеостаза, нормального уровня обмена веществ [10, с. 56]. Здоровье физическое – это состояние, при котором у человека имеет место совершенство саморегуляции функций организма, гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды [10, с. 59]. Здоровье

психическое – это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой [10, с.59]. Здоровье социальное – это мера социальной активности, деятельного отношения человеческого индивидуума к миру [31, с. 23]. Здоровье нравственное – это способность человека без усилий осуществлять принятые в обществе морально-этические нормы поведения [31, с. 34].

Общим для всех вышеприведенных определений будет то, что здоровье характеризуется, прежде всего, как состояние, зависящее от внутренних и внешних факторов, среди которых немаловажную роль играют социальные.

Факторы здоровья – это те воздействия со стороны среды, которые оказывают непосредственное влияние на здоровье человека [12, с. 49]. На здоровье оказывают влияние факторы микросреды и макросреды. Перечислим факторы макросреды, которые влияют на здоровье любого человека, который живёт в данной среде:

- экологическая ситуация;
- социальная ситуация;
- политическая и экономическая ситуация, которые обычно влияют опосредованно через социальные факторы;
- культура и в частности культура физическая [24, с. 41].

При этом значимость данных факторов макросреды существенно меняется в зависимости от общей ситуации в том обществе, в котором мы оцениваем здоровье людей. В сущности, говоря об этой проблеме мы можем вспомнить правило минимума Либиха, сформулированное им в связи с влиянием на организм экологических факторов. Согласно этому правилу, именно тот фактор, который находится в недостатке, оказывает наибольшее влияние на организм. Если в обществе неблагоприятная экологическая ситуация, то именно эти факторы будут оказывать наибольшее влияние на здоровье. Если у населения низкий уровень доходов, то основной негативный фактор будет связан с нерациональным питанием. В России в настоящее время основной негатив связан с плохим состоянием окружающей

среды и неблагоприятной социально-экономической ситуацией.

Что касается факторов микросреды, которые влияют на здоровье конкретного человека, то они таковы:

- фенотип и конституция данного человека, изначально определённые генотипом;
- образ жизни;
- характер работы или учебы;
- характер питания;
- отношение человека к физической культуре и спорту;
- отношение индивида к собственному здоровью и забота о здоровье;
- влияние на здоровье негативных факторов;
- отношение к медицине, своевременность обращения к медицинской помощи [24, с. 49].

Очевидно, что факторы макросреды опосредованно влияют и на факторы микросреды.

Перейдем к понятию «здоровый образ жизни». Образ жизни – это «формы человеческой (индивидуальной и групповой) жизнедеятельности, типичные для исторически конкретных социальных отношений» [32, с. 21]. Фиксируя особенности общения, поведения и склада мышления людей в трудовой, общественно-политической, бытовой и других сферах, понятие «образ жизни» обладает достаточными возможностями в раскрытии и характеристике данного общественного устройства, определённого состояния мира. С помощью понятия «образ жизни» можно показать, как живёт человек в данном обществе, и что делает последнее для развития его индивидуальности, реализации творческих сил и способностей. Социально-экономические, культурные и природные условия формируют и обуславливают образ жизни, но он не сводится к сумме или совокупности тех или иных обстоятельств. Взятый в единстве объективного (способ совместной деятельности, общественная связь людей, определяющие характер их общения и поведения) и субъективного (цели общения, интересы и мотивы

деятельности, ценностная ориентация) аспектов образ жизни выступает как целостная структура, сотканная из элементов материальной и духовной жизни общества. Ключевым моментом в определении социального качества образа жизни является взаимосвязь и взаимодействие коллективности и индивидуальности, общественного и личного. Образ жизни личности – это некий синтез воплощения диалектического единства социально-типического и индивидуально-неповторимого в поведении, общении и складе мышления отдельного человека.

Здоровый образ жизни – это типичные и существенные для данной общественно-экономической формации виды, типы, способы жизнедеятельности человека, укрепляющие адаптивные возможности его организма, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достаточно активного долголетия [34, с. 124]. Именно здоровый образ жизни является ведущим фактором, обуславливающим здоровье населения. Экологические факторы влияют на него в меньшей степени, наследственные – в ещё меньшей, а недостатки и дефекты здравоохранения занимают последнее место. В математическом отношении это выглядит следующим образом: факторы, влияющие на здоровье: ЗОЖ – 50-55%, экология – 20-25%, наследственность – 20%, состояние здравоохранения – 10% [38, с. 67].

Нездоровый образ жизни можно определить, отталкиваясь от определения ЗОЖ, связав его с дискомфортом, накоплением отрицательных эмоций и факторов. Сравнение здорового и нездорового образа жизни дано в таблице 3.

Схема здорового и нездорового образа жизни (составлено автором)

Здоровый образ жизни	Нездоровый образ жизни
Полноценный отдых	Неполноценный отдых
Активная жизненная позиция	Пассивная жизненная поэзия
Удовлетворённость работой, учебой, физический и духовный комфорт	Неудовлетворённость жизненной ситуацией, работой, учебой. переутомление, стрессы
Сбалансированное питание	Нарушенный режим питания
Высокая медицинская активность	Низкая медицинская активность
Экономическая и материальная независимость	Финансовые проблемы, нарушение семейной ситуации
Психофизиологическая удовлетворённость	Алкоголь, курение, наркомания, токсикомания (в начальной школе – злоупотребление сладостями, гаджетами и др.)
Регулярная физическая и двигательная активность	Гиподинамия

Социум и особенно институты образования может и должен влиять на формирование здорового образа жизни. Общество и государство как его инструмент обеспечивают определённые экономические, политические, экологические, социальные условия жизни членов общества. Эти условия непосредственно влияют на их здоровье. Понятно, что общество, благополучное во всех этих отношениях, имеет низкий уровень смертности, заболеваемости, достаточно высокое качество жизни. Однако экономическое и экологическое благополучие общества само по себе ещё не определяет общественного здоровья. Общество должно обеспечивать не только физическое, но и психическое здоровье населения, что представляется более



сложной задачей. Дать человеку еду, кров и минимум социальных услуг более-менее несложно, дать ему цель в жизни, смысл жизни, определённый душевный и духовный настрой значительно сложнее. С этой задачей уже не могут справиться государственные структуры или социальные работники. Эту задачу общество должно решать комплексно с привлечением всех институтов, в том числе и института образования.

В задачи всех институтов образования, в том числе и школы входит создание здоровьесберегающей среды для учащихся. Здоровьесберегающая среда – это окружающая и социальная среда, которая способствует достижению личности полноценного формирования, содействует ее физическому, духовному и социальному благополучию [39, с. 22]. Это определение включает в себя два понятия «социальная среда» и «окружающая среда». Поэтому необходимо также определить эти понятия.

Социальная среда – это «окружающие человека общественные, материальные и духовные условия его существования и деятельности» [39, с. 12]. Социальная среда в широком смысле (макросреда) охватывает экономику, общественные институты, общественное сознание и культуру. Социальная среда в узком смысле (микросреда) включает непосредственное окружение человека – семью, трудовую, учебную и др. группы.

Окружающая среда человека – это среда обитания и деятельности человечества, окружающий человека природный и созданный им материальный мир [39, с. 16]. Окружающая среда включает природную среду и искусственную (техногенную) среду, т. е. совокупность элементов среды, созданных из природных веществ трудом и сознательной волей человека и не имеющих аналогов в девственной природе (здания, сооружения и т. п.). Общественное производство изменяет окружающую среду, воздействуя прямо или косвенно на все ее элементы. Это воздействие и его негативные последствия особенно усилились в эпоху современной НТР, когда масштабы человеческой деятельности, охватывающей почти всю географическую оболочку Земли, стали сравнимы с действием глобальных природных

процессов. В широком смысле в понятие «окружающая среда» могут быть включены материальные и духовные условия существования и развития общества. Часто под термином «окружающая среда» понимается только окружающая природная среда; в таком значении он используется в международных соглашениях.

Здоровьесберегающая среда создается с помощью соответствующих технологий. Педагогическая технология – это системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования [26, с. 59]. Педагогическая технология описывает систему работы ученика как деятельность к достижению поставленной образовательной цели, и рассматривает систему работы педагога как деятельность, обеспечивающую условия для работы ученика.

Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. В то же время, понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. Под здоровьесберегающими технологиями мы будем понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье. Здоровьесберегающие технологии интегрируют все направления работы школы по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся [29, с. 51].

Модель здоровьесберегающей среды для эффективной образовательной деятельности будет содержать три компонента.

1. Концептуально-целевой компонент (цели и задачи создания такой среды).
2. Содержательный компонент (организация здоровьесберегающей среды, условия ее создания).

3. Аналитико-результативный компонент (критерии оценки эффективности такой среды, показатели эффективности образования, методики диагностики) [5, с. 44].

Образовательная модель – это «логически последовательная система соответствующих элементов, включающих цели образования, содержание образования, проектирование педагогической технологии и технологии управления образовательным процессом, учебных планов» [18, с. 49].

Разрабатывая модель здоровьесберегающей среды, мы опирались на требования ФГОС начального образования и подробно описанные выше требования к созданию здоровьесберегающей среды.

Цель создания здоровьесберегающей среды заключается в сохранении здоровья школьников и повышения эффективности их обучения.

Задачи создания здоровьесберегающей среды:

- 1) Сохранение здоровья школьника в течение всего периода обучения.
- 2) Развитие духовных качеств школьников.
- 3) Повышение общекультурного уровня развития школьников.
- 4) Развитие физической культуры детей.
- 5) Обеспечение благоприятного психологического климата.
- 6) Повышение эффективности и качества обучения.

Модель здоровьесберегающей среды для обеспечения эффективной образовательной деятельности представлена на рисунке 2.

**Система работы по здоровьесбережению, как условие повышения эффективности образовательной деятельности обучающихся начальных классов**

**Цель** создания здоровьесберегающей среды - повышение эффективности обучения учащихся

**Задачи создания здоровьесберегающей среды:**

- 1) повышение обучаемости школьников;
- 2) улучшение работоспособности;
- 3) улучшение памяти, внимания, мышления и др. качеств, необходимых для эффективной учебы;
- 4) повышение общекультурного уровня развития школьников;
- 5) развитие духовных качеств школьников;
- 6) развитие физической культуры детей;
- 7) обеспечение благоприятного психологического климата в коллективе;
- 8) сохранение здоровья школьника в течении всего периода обучения

**Принципы создания здоровьесберегающей среды:**

- 1) научность;
- 2) комплексность;
- 3) доступность здоровьесберегающей среды;
- 4) демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- 5) деятельностная основа процесса обучения.

**Составляющие здоровьесберегающей среды:**

- 1) состояние здания общеобразовательного учреждения;
- 2) материально-техническое обеспечение учебного процесса;
- 3) состояние пришкольной территории;
- 4) озеленённость территории;
- 5) соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил;
- 6) организация занятий физической культурой;
- 7) качество школьного питания и его организация;
- 8) режим образовательного процесса;
- 9) уровень учебной нагрузки;
- 10) организация оказания медицинских услуг;
- 11) общая заболеваемость;
- 12) успеваемость обучающихся



Рис. 2. Модель обеспечения эффективной образовательной деятельности посредством создания здоровьесберегающей среды

Следовательно, работа по обеспечению эффективной образовательной деятельности посредством создания здоровьесберегающей среды в школе включает семь основных модулей:

- образование детей в сфере здоровья;
- программы и практические руководства по физической активности;
- здоровое и сбалансированное школьное питание;
- качественные медицинские услуги в школе;
- психологическое и социальное консультирование;
- повышение квалификации работников школ в области здравоохранения;
- активное участие семьи и общества в формировании установок школьника на здоровый образ жизни [15, с. 89].

## Выводы по первой главе

В результате изучения проблемы применения здоровьесберегающих технологий при организации обучения были сделаны следующие выводы:

1. Образовательная деятельность – это работа по обучению и воспитанию детей. Образовательная деятельность является видом практической педагогической деятельности, целью которой является передача культуры и опыта старшего поколения, представленных учебными программами в форме совокупности знаний и умений ими пользоваться. Эффективность образовательной деятельности зависит от нескольких факторов, в том числе от количества и качества вовлекаемых ресурсов для достижения целей. Среда, помогающая сохранить здоровье обучающихся, является одним из таких ресурсов.

2. Современный образовательный процесс, к сожалению, оказывает отрицательное воздействие на здоровье учащихся. По данным Роскомстата, среди детей, оканчивающих школу, здоровых детей не более 10%. Имеет место выраженная тенденция ухудшения состояния здоровья детей и подростков школьного возраста. Основные негативные факторы, влияющие на здоровье детей:

А) макрофакторы (экологическая, социальная, политическая и экономическая ситуация в стране);

Б) микрофакторы;

- низкая физическая культура детей и их родителей;
- неприспособленные школьные здания;
- неприспособленные школьные помещения;
- плохо приспособленная для занятий школьная мебель и способы ее размещения;
- отсутствие зелёных насаждений вокруг школы и внутри школы;
- несоблюдение санитарно-эпидемиологических требований;

- перегрузки школьников;
- несоблюдение режима школьных занятий;
- плохая организация питания в школе;
- вредные привычки школьников.

3. Здоровье – это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. Здоровый образ жизни – это типичные и существенные для данной общественно-экономической формации виды, типы, способы жизнедеятельности человека, укрепляющие адаптивные возможности его организма, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достаточно активного долголетия.

Здоровьесберегающая среда создается с помощью соответствующих технологий. Здоровьесберегающие технологии интегрируют все направления работы школы по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся. Цель здоровьесберегающих технологий – помочь учащимся сохранить здоровье на протяжении всего периода обучения в школе, сформировать у них необходимые для этого знания, научить использовать полученные знания в жизни.



## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

### **2.1. Исследование эффективности обучения младших школьников на начальном этапе исследования**

Задача опытно-поисковой работы состояла в создании условий по здоровьесбережению, для повышения эффективности образовательной деятельности обучающихся начальных классов. Опытно-поисковая работа проводилась на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения – МБОУ СОШ 18 г. Екатеринбурга. В исследовании приняли участие 24 обучающихся 2 «Е» и 22 обучающихся 2 «Д» класса. Исследование проводилось в 2018-2019 учебных годах. Второй «Е» класс – это экспериментальная группа (ЭГ); второй «Д» – контрольная (КГ). Во втором классе «Е» на протяжении 2018-2019 учебного года были созданы дополнительные условия, для поддержания и сохранения здоровья обучающихся. Второй «Д» класс занимался в обычных условиях, которые подробно описаны ниже. Школа № 18 построена в 2017 г. и существенно отличается от «старых» школ в плане создания здоровьесберегающей среды (см. Приложение 8). Обучение ведется по программе «Перспектива». «Перспектива» – это учебно-методический комплекс (УМК) для начальных классов общеобразовательных учреждений.

Поскольку в течение года происходит развитие детей, все показатели – степень волевых усилий, утомляемости, степень внимания, учебной активности меняются; тестирование проводилось в начале и в конце 2018-2019 уч. г. в экспериментальной и контрольной группах. Сравнивались результаты в начале и в конце второго года обучения в контрольной и экспериментальной группах.

Цель исследования – выявить, как *применение* здоровьесберегающих технологий влияют на эффективность образовательной деятельности обучающихся начальных классов.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования сформулированы следующие **задачи исследования**:

1. Подобрать методики для исследования влияния здоровьесберегающих технологий на эффективность образовательной деятельности.
2. Провести исследование эффективности обучения детей в экспериментальной и контрольной группах.
3. Обработать полученные результаты.
4. Сделать выводы о влиянии здоровьесберегающих технологий на эффективность обучения.

Для диагностики эффективности обучения учащихся использовались три методики:

- 1) Тест Крепелина.
- 2) Тест САН.
- 3) Тест Бурдона на внимание.

Дадим краткую характеристику методик.

Методика «Счет по Крепелину» (см. Приложение 1)

В 1895 году Э. Крепелин предложил тест для исследования волевых усилий, упражняемости и утомляемости. В настоящее время этот тест приобрел более широкое применение.

Цель теста – изучение устойчивости внимания, переключаемости внимания, умственной работоспособности и психического темпа.

Методика применяется для изучения внимания взрослых испытуемых и детей, начиная с младшего возраста. Используется в клинической, школьной и профессиональной психодиагностике.

На основании полученных данных строится график устойчивости внимания (график работоспособности). На оси абсцисс отмечается

порядковый номер временного интервала (продолжительность каждого интервала в 30 секунд), на оси ординат отмечается количество выполненных сложений. Ошибки отмечаются на графике в виде заштрихованных столбиков.

Затем высчитывается коэффициент работоспособности,  $K_{\text{раб}}$ .

$$K_{\text{раб}} = S2/S1,$$

где

$S2$  – сумма правильно выполненных сложений в течение второй половины эксперимента;

$S1$  – сумма правильно выполненных сложений в течение первой половины эксперимента.

Если значение коэффициента работоспособности приближается к единице, то это означает, что утомления практически не происходит. Если коэффициент больше единицы, то это свидетельствует о медленной вработываемости испытуемого. Коэффициент работоспособности, стремящийся к нулю, связан с истощаемостью внимания и снижением работоспособности.

Анализ результатов теста Крепелина может проводиться в двух направлениях:

а) проводится количественное сопоставление результатов отдельного испытуемого со среднегрупповыми результатами;

б) проводится качественный анализ индивидуальных результатов испытуемого.

При количественном анализе учитываются два показателя – скорость и точность работы. Показателем скорости может служить количество сложений, выполненных испытуемым в течение всего эксперимента. Таким образом, необходимо сравнить индивидуальные показатели скорости и точности работы со среднегрупповыми. Скорость работы в большей степени связана с темпом умственной деятельности испытуемого.

Если скорость работы испытуемого примерно равна среднегрупповой,

то темп его умственной деятельности (или работоспособность) можно считать средним. Аналогично делается вывод о высоком и низком темпах деятельности.

Точность работы в большей степени связана с устойчивостью внимания. Если число ошибок испытуемого среднее или ниже среднего по группе, это свидетельствует об устойчивом внимании. Большое число допущенных ошибок связано с неустойчивым вниманием.

При качественном анализе строится график устойчивости внимания. Выделяются следующие типы устойчивости внимания .

### **Первый тип.**

Характеризуется незначительными колебаниями в скорости и точности внимания на протяжении всех этапов эксперимента. В рамках этого типа можно выделить четыре подтипа.

*Первый тип а* – показатели скорости и точности работы высокие или средние. Это так называемый «нормальный тип» графика, который свидетельствует о хорошей устойчивости внимания испытуемого.

Первый тип б – при стабильно высокой скорости выполнения задания испытуемый на протяжении всего эксперимента допускает много ошибок.

Возможные причины:

а) испытуемый понимает важность, значимость испытания, боится неуспеха (личная тревожность), вследствие этого избыточно ориентирован на скорость в ущерб точности;

б) слабость самоконтроля, самоорганизации, т. е. слабая сформированность произвольного внимания.

*Первый тип в* – испытуемый выполняет задание с высокой точностью, но с очень низкой скоростью. Возможные причины:

а) испытуемый излишне ориентирован на точность выполнения в ущерб скорости (также может быть связан с высокой ситуативной или личностной тревожностью);

б) общая замедленность темпа деятельности, связанная с типом

темперамента.

*Первый тип 2* – показатели скорости и точности работы стабильно низкие. Самый неблагоприятный из всех типов. Требуется дополнительное обследование с помощью других методик.

Все нижеописываемые подтипы и типы графиков характеризуются той или иной степенью неблагополучия. При их анализе следует иметь в виду, что причины разных видов нарушений могут быть одинаковыми. К таким «универсальным» причинам, которые могут проявиться в любом типе «неблагополучного» графика, можно отнести следующие:

- а) слабая заинтересованность испытуемого в результатах эксперимента;
- б) состояние усталости;
- в) слабая сформированность счетных операций.

Наряду с общими причинами, каждый отдельный тип графика может быть связан с более частными, индивидуальными особенностями испытуемого.

### **Второй тип.**

Характеризуется либо постепенным увеличением числа ошибок, либо постепенным снижением продуктивности, либо двумя тенденциями одновременно. Это «истощающийся тип» внимания. Такой результат испытуемого может иметь разные причины:

- а) слабая сформированность произвольного внимания, неумение в течение длительного времени выполнять неинтересную деятельность;
- б) высокая астеничность испытуемого;
- в) органические заболевания головного мозга, например.

### **Третий тип.**

График имеет зигзагообразный характер. Продуктивность резко колеблется, неравномерна на разных этапах эксперимента. Это может быть связано с эмоциональной неуравновешенностью испытуемого, с невротическим состоянием (если неравномерность выполнения сочетается с тенденцией к истощению).

#### Четвёртый тип.

Характеризуется постепенным повышением продуктивности, снижением числа ошибок на протяжении эксперимента. Это «заторможенный тип» внимания. Свидетельствует о медленной вработываемости испытуемого, трудностях на начальной стадии организации произвольного внимания. Может быть связан с типом темперамента.

#### 2. Тест САН (самочувствие, активность, настроение)

Опросник САН был разработан в 1973 году. Его авторы – В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай, М. П. Мирошников.

Тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения испытуемых. Опросник САН выявляет такие особенности:

1. Самочувствие, состоящее из силы, утомляемости и здоровья.
2. Активность – из подвижности, скорости протекания функций.
3. Настроение, составляемое характеристиками эмоционального состояния.

Таблица 4

Характеристика параметров опросника САН

Самочувствие	Активность	Настроение
Самочувствие – совокупность субъективных ощущений, меру физиологического и психологического комфорта, направление чувств и мыслей.	Активность включает в себя все виды активности: активность сознания, физическую, нервную, психическую, умственную активность. Активность – определяется шириной взаимодействия человека и окружающей среды (социальной и физической).	Данное качество представлено продолжительными состояниями, для которых характерна устойчивость. Интерпретация теста оценивает эмоциональный фон (подавленное или приподнятое настроение). Эмоциональный фон – реакция на последствия определённых событий. В отличие от ощущений, настроение направляется на один или другой объект.

Именно эти характеристики показывают, как чувствует себя опрашиваемый в данный момент времени. Благодаря тестированию становится ясным общее состояние здоровья, степень подвижности, а также эмоциональный фон.

Прохождение тестирования состоит в соотношении состояния с психологическими признаками. Опросник САН очень удобен в использовании (см. Приложение 2). Он представлен в виде шкалы с индексами (3 2 1 0 1 2 3). Испытуемому предлагается 30 пар слов, для которых свойственно противоположное значение. Задание состоит том, чтобы выбрать и обвести в кружок по одной цифре на каждой шкале. Выбранное значение должно наиболее точно отражать состояние человека, каким оно является в момент проведения теста. Положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие.

Оценки могут меняться в диапазоне от 1 до 7 баллов. Самочувствие, активность, настроение определяются как благоприятные, когда оценка превышает 4 балла. Более низкое значение говорит о неблагополучии. Для «нормальных» оценок состояния характерен диапазон 5,0-5,5 баллов.

Таблица 5

#### Расшифровка показателей состояния по тесту САН

Результат, балл	Значение
1-4	Неблагоприятное
4-5,5	В норме
5,6-7	Очень хорошее

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У здорового не утомленного человека оценки активности, настроения и самочувствия

обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

### 3. Тест Бурдона на внимание (см. Приложение 3)

Корректурная проба (тест Бурдона) направлена на исследование степени концентрации и устойчивости внимания. На специальных бланках учащиеся расставляют знаки в фигуры, идентично образцу, определенное время. Оценивание результатов пробы происходит с учетом количества пропущенных незачеркнутых знаков, а также с учетом времени выполнения или количеством просмотренных знаков [30, с. 56].

Метод корректурной пробы обладает существенными преимуществами, а именно:

- массовостью (возможность одновременного исследования большого количества школьников);
- простотой;
- объективной количественной оценкой полученных результатов, что при динамических исследованиях имеет решающее значение, так как обеспечивает возможность сравнения;
- не нарушает педагогический процесс и не утомляет детей;
- не отнимает много времени;
- отсутствует необходимость ведения отдельного протокола, поскольку результаты работы школьников остаются на бланке;
- данная методика достаточно информативна для оценки влияния учебной нагрузки на функциональное состояние организма учащихся.

Важный показатель – характеристика качества и темпа выполнения (выражается числом проработанных строк и количеством допущенных ошибок за каждый 60-секундный интервал работы).

Концентрация внимания,  $K$  оценивается по формуле:

$$K = 2C / П,$$

где



С – число строк таблицы, просмотренных испытуемым,  
П – количество ошибок (пропусков или ошибочных зачеркиваний  
лишних знаков).

Пропущенные, незачеркнутые, буквы или знаки или неправильное зачеркивание, считается ошибкой.

Чем больше получившаяся цифра, тем выше концентрация. Числовые значения данного показателя не установлены, так как зависит от конкретного стимульного материала. Если К больше половины показателя С, то это означает низкую концентрацию внимания испытуемого, ему требуется специальная помощь психолога.

Степень устойчивости внимания оценивается по изменению скорости просмотра на протяжении всего задания.

Формула для подсчитывания результатов (каждые 60 секунд):

$$A = S / t, \text{ где}$$

A – темп выполнения,

S – количество букв в просмотренной части корректурной таблицы,

t – время выполнения.

По результатам выполнения методики за каждый интервал может быть построена «кривая истощаемости», которая отражает устойчивость внимания и работоспособность в динамике.

Таблица 6

Расшифровка показателей устойчивости внимания по тесту Бурдона

Результат	Значение
0–2	Очень высокая устойчивость
3–4	Высокая
5–6	Средняя
7–8	Низкая

9–10	Очень низкая
------	--------------

Показатель переключаемости внимания вычисляется по формуле:

$$C = (S_o / S) * 100,$$

Где

$S_o$  – количество ошибочно проработанных строк,

$S$  – общее количество строк в проработанной испытуемым части таблицы.

Оценивая истощаемость внимания испытуемому необходимо дать инструкцию по зачеркиванию разных букв в четных и нечетных строках корректурной таблицы.

Таблица 7

Расшифровка показателей переключаемости внимания  
по тесту Бурдона

Результат, в %	Расшифровка
0–20	Очень высокая переключаемость
21–40	Высокая
41–60	Средняя
61–80	Низкая
81–100	Очень низкая

Качество и темп выполнения (выражено числом просмотренных строк и количеством допущенных ошибок за каждый 60-секундный промежуток времени) – важные показатели.

Все используемые методики соответствуют предъявляемых к ним требованиям, таким как валидность, репрезентативность, надежность,

стандартизованность. Критерии методик представлены в таблице 7.

Опишем среду обучения в МБОУ СОШ № 18. Школа расположена по адресу: Екатеринбург, улица Авиационная 18, в Чкаловском районе. Здание четырехэтажное. Его площадь составляет 14 000 кв.м. В одну смену школа может принять 550 учащихся [52].

Школа была открыта в 2017 году. Это совершенно новое здание. Проект учебного заведения выполнен по современным нормам, принятым в 2013 году. Благодаря этому школа изначально имеет больше возможностей для применения здоровьесберегающих технологий, чем типовые школы, построенные в 1960-1990 гг.

МБОУ СОШ № 18 входит в образовательный кластер, объединяющий две школы – №39 и №18 [52]. Они имеют общий спортивный стадион. Всеми необходимыми помещениями для занятий спортом школа № 18 полностью оборудована. Школа имеет большой двухуровневый спортивный зал с фитнес-зоной на балконе, и два малых спортзала. Площадь большого зала 320 кв.м., малого зала – 210 кв. м., фитнес-зоны на балконе – 110 кв.м. В фитнес-зоне расположены тренажеры и стол для настольного тенниса. Для безопасности воспитанников на балконе установлена светопрозрачная перегородка. В спортзале оборудовано лучистое инфракрасное отопление, с расположением инфракрасных радиаторов на потолке. Эта технология, работающая по принципу, сходному с солнечным теплом, позволяет поддерживать комфортную температуру, не перегревая и не пересушивая воздух [52].

В одной из рекреаций школы установлен интерактивный пол. Его особенность заключается в том, что через проектор, закрепленный на потолке, на пол проецируется изображение загруженной программы, реагирующее на движения, с развивающими играми: футбол, хоккей, лагуны с водой и многое другое. В настоящее время программа включает 80 различных видов игр [52]. С помощью интерактивного пола учащиеся могут с пользой и интересом провести время и интеллектуально и физически

развиваться. Если подключить к установке звуковое сопровождение, то ее можно использовать и для дистанционного обучения детей [52].

В другой рекреации пол выложен плиткой в виде шахматной доски. Таким образом, получилось игровое шахматное поле [52].

На конвекторах в помещениях школы установлены – автоматические терморегуляторы, которые поддерживают нужную температуру воздуха в помещениях.

В школе оборудована слесарная, столярная, швейная мастерские, помещение для кулинарии, отдельные библиотеки для младших и старших классов, читальные залы, актовый зал, медицинский блок, современный пищеблок на 275 учащихся в одну перемену, лингафонный класс языков и информационный центр. Все помещения оборудованы с учетом потребностей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Актальный зал сконструирован по принципу амфитеатра. О таких новшествах в современных школах упоминалось выше.

Очень важно, что здание школы разделено на два блока и имеет два входа для младших и старших классов, оба из которых имеют свои рекреационные зоны и систему контроля доступа. Обычно именно этот принцип используется в зарубежных школах, например, в школах Финляндии, о чем мы писали в одной из работ [18, с. 17]. Там младшие классы всегда имеют свой вход-выход в школьное помещение.

Каждому классу в раздевалке отведена отдельная кабинка с замком. Ключ от нее, по задумке специалистов, хранится у классного руководителя. школе установлена система вытяжной вентиляции, а не кондиционирования.

Регулярность является одним из важных принципов рационального питания и условием сохранения здоровья ребенка. В школе принята и реализуется «Программа курса «Разговор о правильном питании» для учащихся 1-4 классов» (см. Приложение 9). Перечень блюд примерного комплексного обеда для младших школьников также приведен в Приложениях.

К проблемам следует отнести практически полное отсутствие зеленых насаждений на территории школы (см. Приложения). Это общая проблема Южного (Автовокзал) микрорайона.

Таким образом, МБОУ СОШ № 18 изначально создала здоровую среду для школьников. Тем не менее, определенные недостатки и проблемы имеются. В следующем разделе работы будет рассмотрено, какие дополнительные здоровьесберегающие факторы были применены для создания здоровой среды обитания во втором «Е» классе.

## **2.2. Организация здоровьесберегающей среды в экспериментальной группе**

Автором (автор является классным руководителем второго «Е» класса) была разработана система деятельности педагога по повышению работоспособности учащихся второго класса. Создание здоровьесберегающей среды было достигнуто за счет следующих условий.

1. Рациональная организация рабочего места школьников.
2. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Обеспечение оптимальной двигательной активности с включением специальных упражнений из комплекса «Гимнастика мозга» и организацией подвижных игр на перемене.

4. Соблюдение условий организации образовательной среды по требованиям СанПиНа.

5. Поддержание благоприятного психологического климата.

Рассмотрим эти мероприятия более подробно.

### **1. Рациональная организация рабочего места школьников.**

В классе были установлены парты полностью соответствующие санитарно-эпидемиологическим требованиям. Это были парты на одного человека. «Одноместные» парты были использованы в качестве эксперимента. Доказано, что использование парт на одного человека дает возможность детям не отвлекаться, не конфликтовать с соседом, позволяет

ребенку разместить на парте учебники, тетради, все рабочие инструменты удобным для него образом.

С второклассниками была проведена беседа о том, как рационально разместить на парте школьные принадлежности. Был проведен наглядный эксперимент, подтверждающий, как рациональное размещение учебников, тетрадей и других школьных принадлежностей позволяет экономить время.

## **2. Рациональный режим труда и отдыха.**

Общий объем нагрузки и максимальный объем аудиторной нагрузки на школьников точно соответствовал СанПиН 2.4.2.2821-10. При пятидневной учебной неделе – это 23 часа. Нагрузка распределялась следующим образом

Понедельник – 4 часа.

Вторник – 5 часов.

Среда – 5 часов.

Четверг – 5 часов.

Пятница – 4 часа.

Занятия по основным предметам проводились всегда на втором-третьем уроке.

При организации урока учитывалось соотношение умственной активности и отдыха, смены видов деятельности. Использовалась не только фронтальная работа учителя с классом, но и индивидуальная работа, работа в парах и групповая форма работы. В процессе урока чередовались не менее четырех-семи различных видов учебной деятельности (опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, творческая работа, эксперимент и т.д.). При этом учитывалась средняя продолжительность чередования различных видов учебной деятельности: 7-10 минут. На уроках активно использовали технические средства обучения (просмотр изображений и видео фрагментов, прослушивание аудиозаписей, работа с интерактивной доской), при этом соблюдалась продолжительность непрерывного применения ТСО согласно нормам СанПиНа. Преподаватель постоянно следил за временем окончания урока. Урок заканчивался всегда вовремя, со звонком.

Была создана возможность для того, чтобы дети могли оставлять ненужные им дома материалы и рабочие инструменты для уроков изобразительного искусства и технологии в контейнерах. Это позволило уменьшить вес школьного портфеля.

### **3. Обеспечение оптимальной двигательной активности.**

Одним из элементов создания здоровьесберегающей среды было проведение зарядки перед учебными занятиями. Зарядка повышает возбудимость нервной системы, активизирует обменные процессы, ускоряет вхождение ребенка в учебный день. Упражнения зарядки выполнялись коллективно каждый день перед первым уроком с понедельника по пятницу. В зарядку был включен комплекс упражнений из программы «Гимнастика мозга» (см. Приложение 4). «Гимнастика мозга» – специально подобранные упражнения, в основе которых лежат естественные движения детей, а также разработки нейропсихологов. Упражнения этого комплекса способствуют улучшению мыслительной деятельности, лучшему запоминанию, повышению устойчивости внимания, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма синхронизируют работу полушарий. Выполнение упражнений данного комплекса было интересно и увлекательно для учащихся.

На переменах проводились подвижные игры на внимание (см. Приложение 5). Проведение активных перемен улучшает физическое развитие детей, и воспитывает волевые качества, также способствует сплочению детского коллектива, при этом снижает утомляемость, повышает эмоциональный настрой и работоспособность.

Класс находился в той части школы, в которой расположена рекреация с шахматными фигурами. Это давало дополнительную возможность для активного отдыха детей на переменах.

Физкультминутки или минутки здоровья проводили примерно через 15-20 минут после начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса. Физкультминутка

укрепляет организм ребенка, повышает его работоспособность, способствует развитию внимания, памяти, координации движения. Физкультминутки использовались для смены видов деятельности на уроке, ослабления утомления и повышения умственной работоспособности. В комплекс физкультминуток была включена пальчиковая гимнастика, которая использовалась на уроках русского языка и математики, так как техника письма требует сложной работы мелких мышц кисти и всей руки, а также хорошо развитого зрительного восприятия и произвольного внимания (см. Приложение 6). Во время уроков русского языка, литературного чтения, математики и окружающего мира использовалась зрительная гимнастика (см. Приложение 7).

#### **4. Соблюдение условий организации образовательной среды по требованиям СанПиНа.**

Особое внимание было уделено соблюдению гигиенических требований СанПиН. В классе контролировался воздушный режим проветривания, поддерживалась оптимальная температура воздуха – 22 градуса по Цельсию. Преподаватель постоянно следил за исправностью светильников в классе (сгоревшие или вышедшие из строя светильники сразу заменялись), а также за временем включения искусственного освещения.

В туалетных комнатах всегда присутствовала туалетная бумага, мыло. Контроль осуществлялся постоянно. В классе имеется кулер с питьевой водой и одноразовые стаканчики, также раковина, жидкое мыло и бумажные полотенца.

#### **5. Создание психологически благоприятного климата.**

На уроках был создан психологически комфортный климат, так как обстановка психологического комфорта повышает работоспособность класса, что способствует качественному усвоению знаний. Создавая благоприятную обстановку на уроке, мы использовали разговор учителя в спокойном тоне, позитивную реакцию педагога на ответы учеников и тактичное исправление



допущенных ими ошибок, также во время уроков использовали поговорки, отрывки из стихотворений.

Для родителей были прочитаны две лекции о вредных привычках школьников и способах борьбы с ними. При необходимости организовывались индивидуальные консультации родителей с школьным психологом. В течении года таких консультаций было проведено восемь для родителей троих детей.

Разумеется, классный руководитель не может обеспечить здоровьесберегающую среду в полном объеме в одном отдельно взятом классе. Некоторые проблемы можно решить только на уровне школы. Сейчас, например, постепенно решается проблема зеленых насаждений на школьном дворе.

Контрольная группа (КГ) занимала стандартное школьное помещение, предназначенное для обучения школьников младших классов. Учитывая то, что школа №18 открылась в 2017 году и здание было выстроено и оборудовано по современным нормам, условия в школе намного лучше, чем в «старых» школах. Это относится ко всем классам. В современном здании намного легче соблюдать необходимые гигиенические и санитарные нормы, обеспечивать детям необходимую физическую нагрузку.

Поэтому, естественно, учащиеся контрольной группы имели возможность пользоваться всеми школьными помещениями и рекреациями, посещать современный спортзал, получали сбалансированное питание. Школа, как уже говорилось выше, разделена на два блока, и младшие классы занимаются в «своем» блоке. Разумеется, специально никто не ухудшал условия обучения в контрольной группе. Но при этом некоторые требования, за которыми особо следили в экспериментальной группе, в контрольной группе не соблюдались. Температурный режим и режим проветривания жестко не соблюдался. В классе отсутствовал кулер с питьевой водой, дети носили воду самостоятельно или имели возможность попить кипяченую воду

только в столовой, но она находится на 1 этаже, что доставляет некоторые неудобства. Также в классе не было раковины.

«Одноместных» парт в контрольной группе не было. Физкультминутки и зарядка перед уроками проводились тоже не всегда. Организованные подвижные игры на переменах не осуществлялись. Специальные беседы с детьми и их родителями не проводились. Таким образом, условия обучения в контрольной и экспериментальной группах существенно отличались.

МБОУ СОШ № 18 изначально создала здоровую среду для школьников. Тем не менее, определенные недостатки и проблемы имеются. В следующем разделе работы будет рассмотрено, какие дополнительные здоровьесберегающие факторы были применены для создания здоровой среды обитания во втором «Е» классе.

### **2.3. Результаты эксперимента и их обсуждение**

Анализ работоспособности учащихся по тесту Крепелина дал следующие результаты. Во втором «Е» классе в начале учебного года коэффициент работоспособности был равен 0,67 баллов. Это средняя цифра в пределах нормы. Во втором «Д» классе этот коэффициент был равен 0,8 баллов, то есть был выше, но так же укладывался в среднюю норму. Но после окончания эксперимента во втором «Е» классе средний коэффициент работоспособности учащихся повысился до 0,91 баллов, а во втором «Д» классе он остался практически без изменений – 0,82 баллов. Ситуация представлена на рисунке 3.

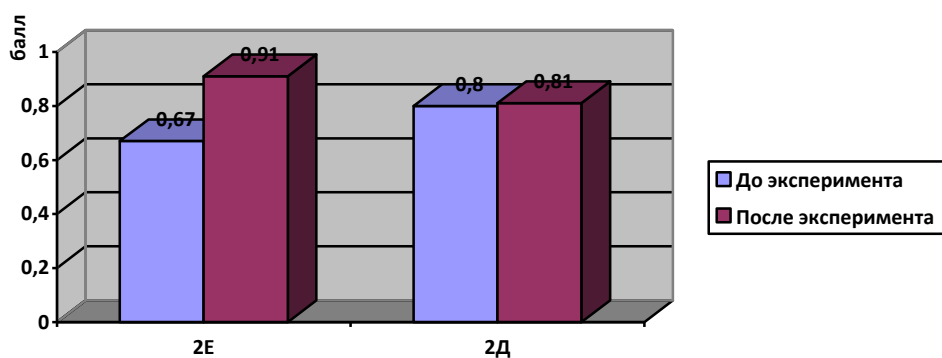


Рис. 3. Изменение коэффициента работоспособности при применении здоровьесберегающих технологий в экспериментальной и контрольной группах, в баллах

Изменения выглядят очень наглядно.

Рассмотри изменения в качественном аспекте. Значения Коэффициента работоспособности означают следующее.

$K_{раб} \sim 1$  (утомления практически не происходит).

$K_{раб} > 1$  (медленная вработываемость)

$K_{раб} < 1$  (истощаемость внимания и сниженная работоспособность).

В таблице 8 приведены данные по изменению числа учащихся с разным коэффициентом работоспособности в экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента.

Таблица 8

Количество учащихся с разным коэффициентом работоспособности в экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента (человек)

Характеристика работоспособности	Второй «Е» класс <i>ЭГ</i>		Второй «Д» класс <i>КГ</i>	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	После эксперимента
Утомления нет	7	19	3	4

Медленная вработывае- мость	5	3	8	7
Сниженная работоспособ- ность	12	2	11	11

Из данных, приведенных в таблице 8 следует, что в контрольной группе ситуация практически не изменилась. Только у одного человека в классе улучшилась вработываемость. В экспериментальной группе, члены которой учились в условиях здоровьесберегающих технологий, ситуация улучшилась принципиально. Количество учащихся, у которых утомления не происходит, увеличилось в два с половиной раза. Улучшилась вработываемость. Высокая утомляемость сохранилась только у двух человек. Ситуация представлена на рисунке 4.

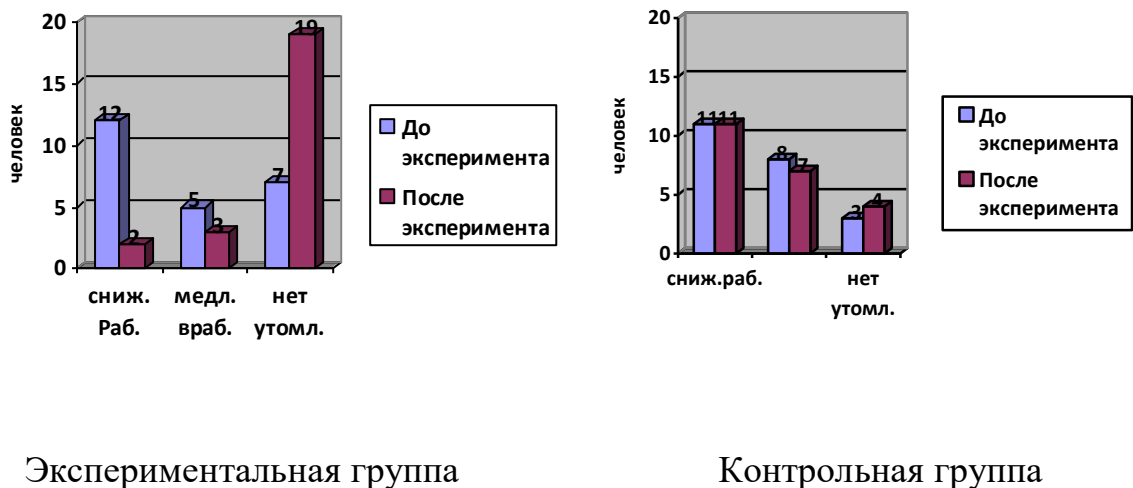


Рис. 4. Количество учащихся с разным коэффициентом работоспособности в экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента (человек)

Далее охарактеризуем изменения в количестве учащихся, демонстрирующих разные типы внимания. Для анализа типов внимания строились графики для каждого учащегося индивидуально. Здесь приведены только результаты анализа. Результаты приведены в таблице 9.

Таблица 9

Количество учащихся с разным типом внимания в экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента (человек)

Характеристика работоспособности	Второй «Е» класс (ЭГ)		Второй «Д» класс (КГ)	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
Первый тип	7	19	3	4
Первый тип а нормальный тип	1	13	2	3
Первый тип б высокая скорость, много ошибок	1	0	1	1
Первый тип в высокая точность, низкая скорость	2	1	-	-
Первый тип г показатели скорости и точности низкие	1	0	0	1
Второй тип истощающийся тип	5	3	9	7
Третий тип продуктивность колеблется	2	1	2	3
Четвертый тип заторможенный тип	5	3	8	7

Из данных, приведенных в таблице 9, следует, что результаты в экспериментальном классе резко улучшились.

Количество учащихся заторможенного типа снизилось с пяти до трех человек. Число учащихся, у которых продуктивность работы резко колебалась, снизилось в два раза (один человек вместо двух). Количество учащихся «истощающегося типа» снизилось с пяти до трех человек. При этом «нормальный тип» работоспособности стал наблюдаться у половины класса тогда как до эксперимента его в чистом виде демонстрировал только один человек.

Таким образом, результаты диагностики по тесту Крепелина в экспериментальном классе оказались однозначно положительными.

Перейдем к анализу результатов диагностики по тесту САН. Опросник позволяет оценить самочувствие, активность, настроение испытуемых. Результаты по шкале «Самочувствие» в контрольной и экспериментальной группах были следующие (см. табл. 10).

Таблица 10

Оценка самочувствия, активности и настроения учащихся в экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента, в баллах

	Второй «Е» класс (ЭГ)		Второй «Д» класс (КГ)	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
Самочувствие	4,7	5,3	4,7	4,7
Активность	4,6	4,8	4,7	4,7
Настроение	4,8	4,8	4,4	4,4

Ситуация графически представлена на рисунке 5.

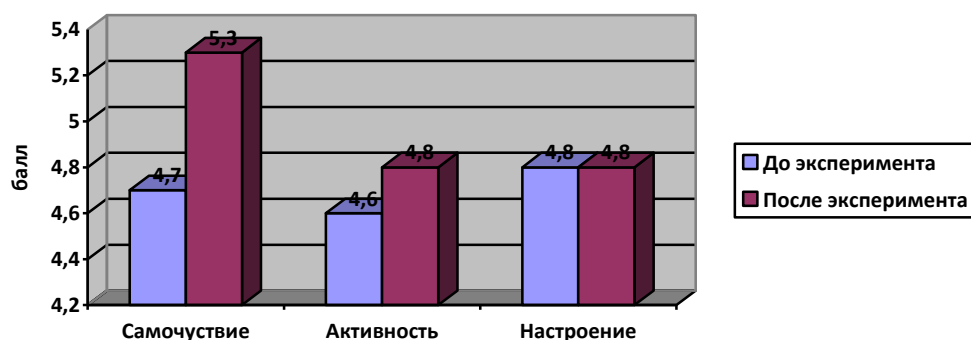


Рис. 5.1. Оценка самочувствия, активности и настроения учащихся в экспериментальной группе до и после эксперимента

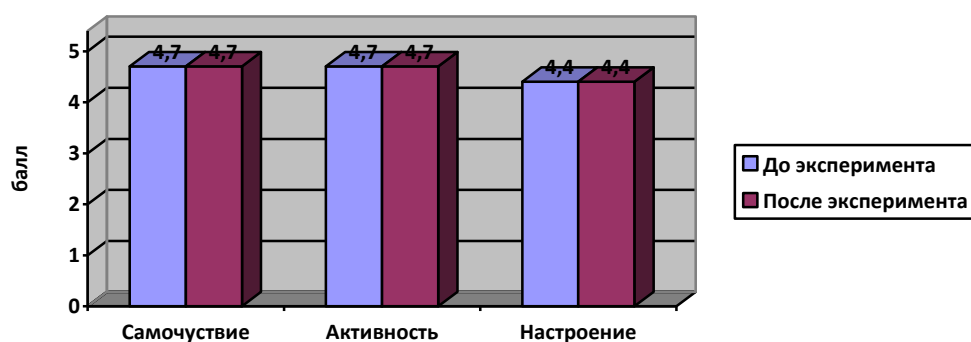


Рис. 5.2. Оценка самочувствия, активности и настроения учащихся в контрольной группе до и после эксперимента

Ситуация является очень наглядной. В контрольной группе показатели практически не изменились. В экспериментальной группе значительно выросли показатели самочувствия – с 4,7 баллов до 5,3 баллов. Самочувствие представляет собой совокупность субъективных ощущений, меру физиологического и психологического комфорта, направление чувств и мыслей. Самочувствие в данной группе и до улучшения среды обучения было в норме, но его показатели выросли. Рассмотрим далее – изменилось ли количество детей с разным ощущением своего самочувствия.

Количество учащихся с разным самочувствием в экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента (человек)

Самочувствие	Второй «Е» класс (ЭГ)		Второй «Д» класс (КГ)	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
Плохое	4	1	3	2
В норме	15	18	15	16
Очень хорошее	5	5	4	4

В экспериментальной группе количество детей с плохим самочувствием снизилось с четырех до одного человека (см. рис. 6).

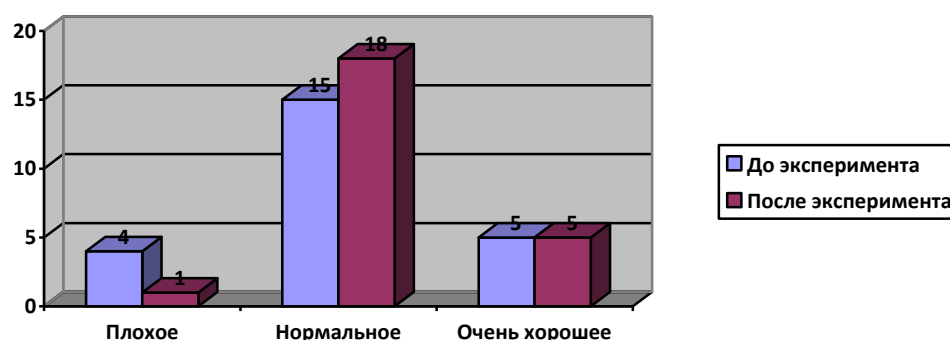


Рис. 6. Изменение количества детей с разным самочувствием в экспериментальной группе учащихся

Что касается активности учащихся, то в контрольной группе ее показатели не изменились вообще, в экспериментальной изменились незначительно – с 4,6 до 4,8 баллов. Активность включает в себя все виды активности: активность сознания, физическую, нервную, психическую, умственную активность. Дети в этом возрасте, как правило, отличаются нормальной или даже высокой активностью в любой среде. Так что полученные данные соответствуют нашим знаниям о физиологии ребенка.



Количество учащихся с разным уровнем активности в экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента показано в таблице 12.

Таблица 12

Количество учащихся с разным уровнем активности в экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента (человек)

Активность	Второй «Е» класс (ЭГ)		Второй «Д» класс (КГ)	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
Низкая	4	1	1	0
В норме	17	19	16	17
Высокая	3	4	5	5

Общий уровень активности ни в контрольной, ни в экспериментальной группах значимо не изменился. Но количество детей с низкой активностью в экспериментальной группе уменьшилось, что является положительным следствием введения здоровьесберегающих технологий в практику обучения младших школьников.

В заключении оценим настроение школьников в контрольной и в экспериментальной группах. Настроение – это продолжительное состояние, для которого характерна устойчивость. Настроение – это продолжительный эмоциональный процесс невысокой интенсивности, образующий эмоциональный фон для протекающих психических процессов [11, с. 56]. Настроение – это эмоциональный процесс, выражающий отношение человека к его жизненной ситуации в целом. Настроение определяет общий тонус жизни человека.

Количество учащихся с разным настроением (эмоциональным фоном) в экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента показано в таблице 13.

Количество учащихся с разным настроением в экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента (человек)

Активность	Второй «Е» класс (ЭГ)		Второй «Д» класс (КГ)	
	до эксперимента	после эксперимента	До эксперимента	после эксперимента
Плохое	3	0	5	4
В норме	18	17	13	13
Хорошее	3	7	4	5

Общий уровень настроения ни в контрольной, ни в экспериментальной группах значимо не изменился. Но в экспериментальной группе количество детей с «плохим настроением» снизилось до нуля, а количество детей с «хорошим» настроением выросло с трех до семи человек. В контрольной группе таких резких положительных изменений не наблюдалось.

Ситуация представлена на рисунке 7.

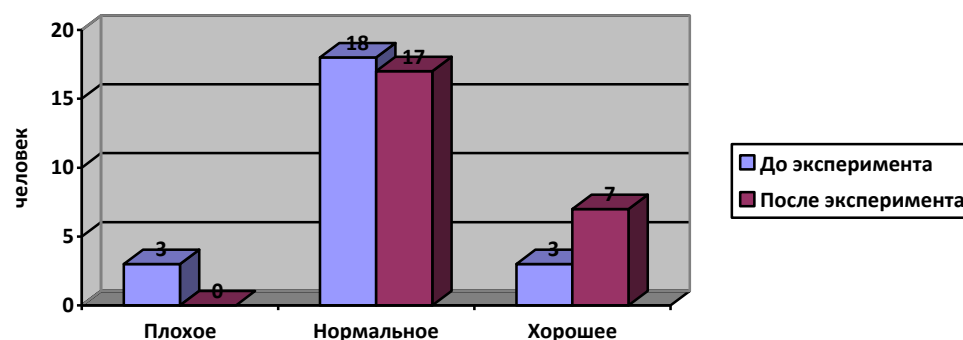


Рис. 7. Изменение количества детей с разным настроением в экспериментальной группе

В заключении оценим результаты по корректурной пробе Бурдона. Результаты приведены в таблице 14.

Устойчивость внимания и переключаемость внимания стандартно оценивается по числу ошибок. Поэтому чем ниже показатель, тем лучше

результаты. Для обработки полученных результатов и построения результатов в графическом виде, а так же их сравнения с другими показателями, это не очень удобно. Поэтому шкала была «переформатирована».

Устойчивость внимания:

0-2 балла – очень низкая устойчивость внимания;

3-4 балла – низкая устойчивость внимания;

5-6 баллов – средняя устойчивость внимания;

7-8 баллов – высокая устойчивость внимания;

9-10 баллов – очень высокая устойчивость внимания.

Соответственно, показатель переключаемости внимания вычисляется в процентах:

0-20% – очень низкая переключаемость внимания;

21-40% – низкая переключаемость внимания;

41-60% – средняя переключаемость внимания;

61-80% – высокая переключаемость внимания;

81-100% – очень высокая переключаемость внимания.

Таблица 14

Оценка показателей внимания учащихся в экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента, в баллах

Показатели внимания	Второй «Е» класс (ЭГ)		Второй «Д» класс (КГ)	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
Концентрация внимания	46,4	53,8	47,8	49,4
Устойчивость внимания	4,9	5,5	5,9	6,0
Переключаемость внимания	39,4	49,7	47,9	48,8

Начнем с анализа концентрации внимания. В нашем случае концентрация внимания для удобства оценивалась по 100 балльной шкале. Соответственно:

70-100 баллов – концентрация внимания высокая;

30-69 баллов – концентрация внимания средняя;

1-29 баллов – концентрация внимания низкая.

Концентрация внимания в экспериментальной группе явно повысилась с 46,4 баллов до 53,8 баллов. В контрольной группе такого повышения концентрации внимания не наблюдалась. Концентрация внимания в контрольной группе повысилась только с 47,8 до 49,4 баллов. Это нормальный рост в течение учебного года. Концентрация внимания – это удержание информации о каком-либо объекте в кратковременной памяти. Такое удержание предполагает выделение «объекта» в качестве понятия из общего представления о мире. В обоих случаях концентрация внимания в среднем по группе соответствовала норме и являлась средней.

Но в том, что касается количества детей с разной степенью концентрации внимания, то оно в экспериментальной и контрольной группах изменилось по-разному (см. табл. 15).

Таблица 15

Количество детей с разной степенью концентрации внимания в экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента

Концентрация внимания	Второй «Е» класс (ЭГ)		Второй «Д» класс (КГ)	
	до эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	после эксперимента
Низкая	7	2	6	5
средняя	11	15	11	12
Высокая	6	7	7	7

Ситуация представлена на рисунке 8.

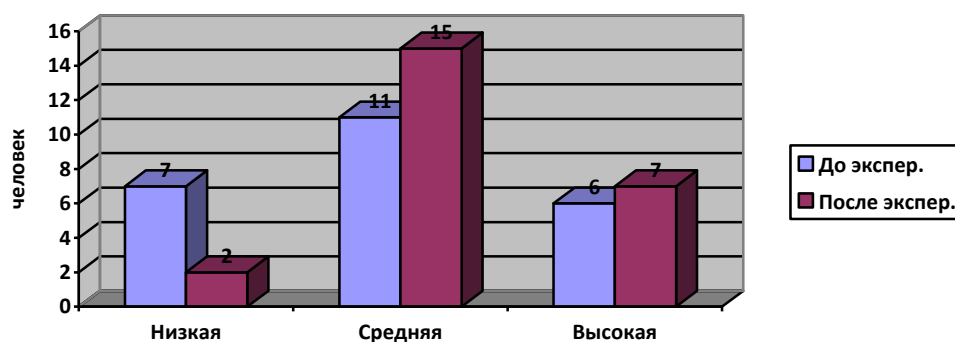


Рис. 8.1. Изменение количества детей с разной степенью концентрации внимания (экспериментальная группа)

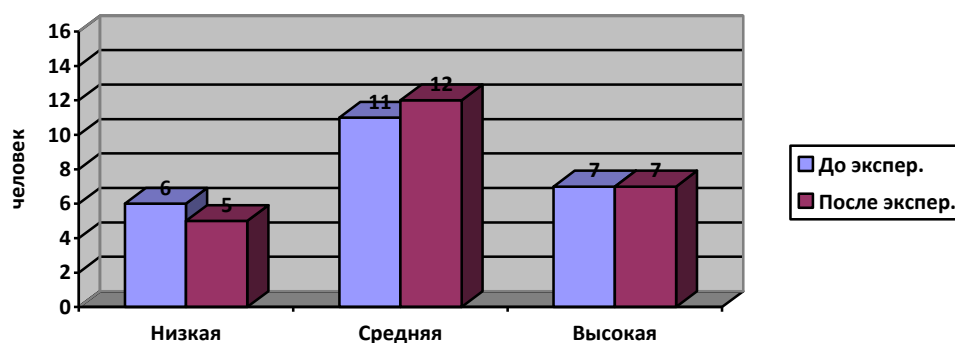


Рис. 8. 2. Изменение количества детей с разной степенью концентрации внимания (контрольная группа)

Аналогично изменились и показатели устойчивости внимания (см. табл. 12). Устойчивость внимания – свойство внимания, проявляющееся в способности в течение длительного времени сохранять состояние внимания на каком-либо объекте, предмете деятельности, не отвлекаясь и не ослабляя внимание. В экспериментальной группе они выросли с 4,9 до 5,4 балла, в контрольной – только с 5,9 до 6,0 балла. В обоих случаях концентрация внимания в целом по группе оставалось средней, но это нормально. В экспериментальной группе показатели изменились от низких до средних. В контрольной группе оставались в пределах средних.

При этом количество детей с разной степенью устойчивости внимания изменилось в экспериментальной и контрольной группах так, как показано в таблице 16.

Таблица 16

Количество детей с разной степенью устойчивости внимания в экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента

Концентрация внимания	2 «Е» класс (ЭГ)		2 «Д» класс (КГ)	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
Очень низкая 0–2 балла	2	1	1	1
Низкая 3–4 балла	4	3	2	1
средняя 5–6 баллов	11	12	15	15
Высокая 7–8 баллов	6	7	3	4
Очень высокая 9–10 баллов	1	1	1	1

Ситуация представлена на рисунке 9.

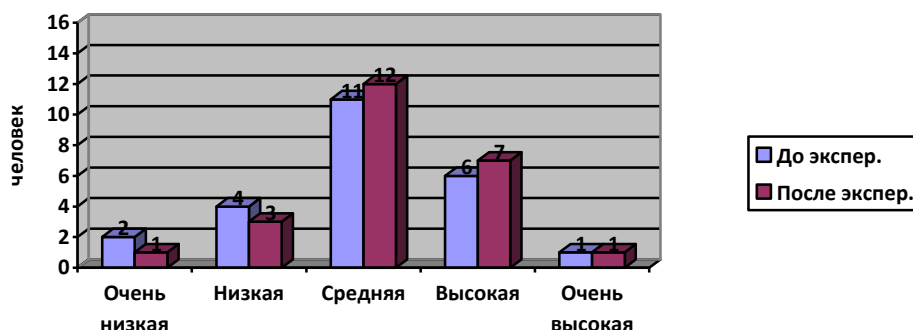


Рис. 9.1. Изменение количества детей с разной степенью устойчивости внимания (экспериментальная группа)

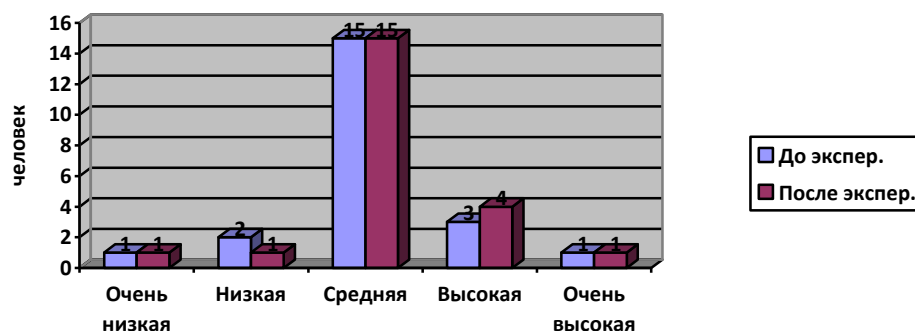


Рис. 9.2. Изменение количества детей с разной степенью устойчивости внимания (контрольная группа)

Показатели переключаемости внимания в экспериментальной группе выросли с 39,4% до 49,7%; в контрольной группе – только с 47,9% до 48,8%. Переключаемость внимания – это сознательное и осмысленное перемещение внимания с одного объекта на другой, способность быстро ориентироваться в сложной изменяющейся ситуации.

Количество детей с разной степенью переключаемости внимания изменилось в экспериментальной и контрольной группах по-разному. Это показано в таблице 17.

Таблица 117

Количество детей с разной степенью переключаемости внимания в экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента, в %

Концентрация внимания	2 «Е» класс (ЭГ)		2 «Д» класс (КГ)	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
Очень низкая 0–2 балла	1	1	1	1
Низкая 3–4 балла	5	3	2	1
средняя 5–6 баллов	11	12	15	14

Высокая 7-8 баллов	6	6	3	4
Очень высокая 9-10 баллов	1	2	1	2

Ситуация представлена на рисунке 10.

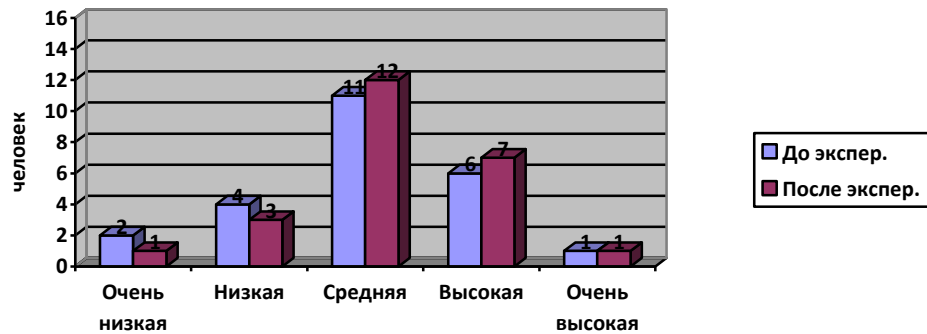


Рис. 10.1. Изменение количества детей с разной степенью переключаемости внимания (экспериментальная группа)

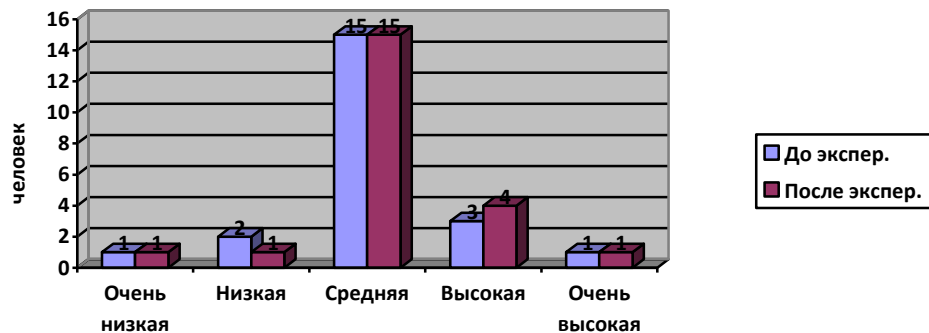


Рис. 10.2. Изменение количества детей с разной степенью переключаемости внимания (контрольная группа)

Общая ситуация по изменению всех параметров внимания представлена на рисунке 11.



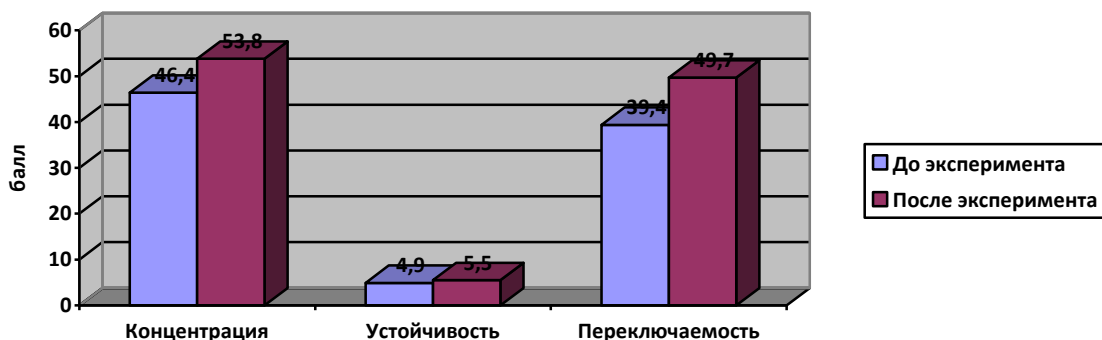


Рис. 11. 1. Изменение показателей внимания в экспериментальной группе до и после эксперимента

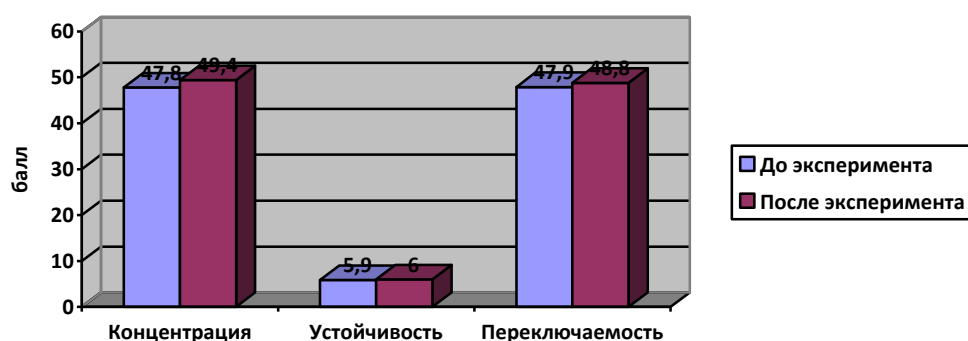


Рис. 11. 2. Изменение показателей внимания в контрольной группе до и после эксперимента

Таким образом, здоровьесберегающие технологии положительно повлияли на развитие всех характеристик внимания.

Проведенный анализ показал, что активное внедрение здоровьесберегающих технологий успешно влияет на эффективность обучения школьников. При этом положительная динамика наблюдается по отношению ко всем показателям.

## Выводы по второй главе

В результате проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

1. Было проведено исследование, цель которого заключается в том, чтобы выявить, как здоровьесберегающие технологии влияют на эффективность образовательной деятельности обучающихся начальных классов.

2. Исследование было проведено на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения – МБОУ СОШ №18. В исследовании приняли участие 24 обучающихся 2 «Е» и 22 обучающихся 2 «Д» класса. Исследование проводилось в 2017-2018 учебных годах.

3. Для диагностики эффективности обучения учащихся использовались три методики:

- 1) Тест Крепелина.
- 2) Тест САН.
- 3) Тест Бурдона на внимание.

4. Создание здоровьесберегающей среды было достигнуто за счет следующих условий: рациональная организация рабочего места школьников, рациональный режима труда и отдыха, соблюдение требований СанПиН, обеспечение оптимальной двигательной активности и благоприятного психологического климата в коллективе.

5. Проведённый анализ показал, что активное внедрение здоровьесберегающих технологий успешно влияет на эффективность обучения школьников. При этом положительная динамика наблюдается по отношению ко всем показателям: внимание, работоспособность, настроение, самочувствие.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое теоретико-экспериментальное исследование вносит определенный вклад в разработку проблемы применения здоровьесберегающих технологий для повышения эффективности обучения. В результате изучения проблемы были сделаны следующие выводы.

В качестве рабочего было выбрано следующее определение: «Образовательная деятельность – это работа по обучению и воспитанию детей. Образовательная деятельность является видом практической педагогической деятельности, целью которой является передача культуры и опыта старшего поколения, представленных учебными программами в форме совокупности знаний и умений ими пользоваться». Эффективность образовательной деятельности зависит от нескольких факторов, в том числе от количества и качества вовлекаемых ресурсов для достижения целей. Среда, помогающая сохранить здоровье обучающихся, является одним из таких ресурсов.

Условия эффективности образовательной деятельности таковы: соответствие образовательной деятельности законодательству РФ, надлежащее кадровое обеспечение образовательного процесса, высокое качество обучения и воспитания, создание условий для внеурочной деятельности, использование современных образовательных технологий, использование здоровьесберегающих технологий, обеспечение комплексной безопасности и охраны труда.

Здоровье – это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. Здоровый образ жизни – это типичные и существенные для данной общественно-экономической формации виды, типы, способы жизнедеятельности человека, укрепляющие адаптивные

возможности его организма, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достаточно активного долголетия.

Здоровьесберегающая среда создается с помощью соответствующих технологий. Здоровьесберегающие технологии интегрируют все направления работы школы по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся. Цель здоровьесберегающих технологий – помочь учащимся сохранить здоровье на протяжении всего периода обучения в школе, сформировать у них необходимые для этого знания, научить использовать полученные знания в жизни.

Современный образовательный процесс, к сожалению, оказывает отрицательное воздействие на здоровье учащихся. По данным Роскомстата, среди детей, оканчивающих школу, здоровых детей не более 10%. Имеет место выраженная тенденция ухудшения состояния здоровья детей и подростков школьного возраста. Основные негативные факторы, влияющие на здоровье детей:

1) макрофакторы (экологическая, социальная, политическая и экономическая ситуация в стране);

2) микрофакторы: низкая физическая культура детей и их родителей, непригодные школьные здания, помещения, мебель, отсутствие зелёных насаждений вокруг школы и внутри школы, несоблюдение санитарно-эпидемиологических требований, перегрузки школьников, несоблюдение режима школьных занятий, плохая организация питания в школе, вредные привычки школьников.

Было проведено исследование, цель которого заключалась в том, чтобы выявить, как здоровьесберегающие технологии влияют на эффективность образовательной деятельности обучающихся начальных классов.

Исследование было проведено на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения – МБОУ СОШ №18 г. Екатеринбурга. В исследовании приняли участие 24 обучающихся 2 «Е» и 22 обучающихся 2 «Д» класса. Исследование проводилось в 2018-2019 учебных годах.

Для диагностики эффективности обучения учащихся использовались три методики:

1) Тест Крепелина – изучение устойчивости внимания, переключаемости внимания, умственной работоспособности и психического темпа.

2) Тест САН – оценка самочувствия, активности и настроения младших школьников.

3) Тест Бурдона – исследование степени концентрации и устойчивости внимания.

Для повышения эффективности образовательной деятельности разработана система деятельности педагога включающая:

- 1) Рациональную организацию рабочего места школьника.
- 2) Соблюдение режима труда и отдыха.
- 3) Соблюдение требований СанПиН.
- 4) Обеспечение оптимальной двигательной активности.
- 5) Обеспечение благоприятного психологического климата.

Коэффициент работоспособности в ЭГ вырос с 0,67 до 0,91 баллов, в КГ он вырос он практически не изменился (0,80 и 0,82 балла).

В экспериментальной группе работоспособность улучшилась принципиально. Количество учащихся, у которых утомления не происходит, увеличилось в два с половиной раза. Улучшилась вработываемость.

Концентрация внимания в экспериментальной группе явно повысилась с 46,4 баллов до 53,8 баллов. В контрольной группе такого повышения концентрации внимания не наблюдалась. Аналогично изменились и показатели устойчивости внимания. В экспериментальной группе они выросли с 4,9 до 5,4 балла, в контрольной – только с 5,9 до 6,0 балла.

Что касается активности, самочувствия и настроения, то в контрольной группе показатели практически не изменились. В экспериментальной группе значительно выросли показатели самочувствия детей – с 4,7 баллов до 5,3 баллов. При этом снизилось количество детей с плохим самочувствием. Общий

уровень оценки настроения ни в контрольной, ни в экспериментальной группах значимо не изменился. Но в экспериментальной группе количество детей с «плохим» настроением снизилось до нуля, а количество детей с «хорошим» настроением выросло с трех до семи человек. В контрольной группе такой положительной динамики не наблюдалось.

Что касается активности учащихся, то в контрольной группе ее показатели не изменились вообще, в экспериментальной изменились незначительно – с 4,6 до 4,8 баллов. Это естественно. Дети этого возраста, как правило, отличаются нормальной или даже высокой активностью в любой среде.

Проведённый анализ показал, что активное внедрение здоровьесберегающих технологий успешно влияет на эффективность обучения школьников. При этом положительная динамика наблюдается по отношению ко всем показателям: внимание, работоспособность, настроение, самочувствие.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Об образовании в Российской Федерации. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ // СЗ РФ. – 2012. - № 3. – Ст. 78. – Текст: непосредственный.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. – Москва : Просвещение, 2016. – 47 с. – Текст: непосредственный.
3. СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях – Москва : Феникс. – 2015. – 64 с. – Текст: непосредственный.
4. Свод правил СП 118.13330.2012 Общественные здания и сооружения. Актуализированная редакция СНиП 31-06-2009 (утв. приказом Министерства регионального развития РФ от 29 декабря 2011 г. N 635/10) (с изменениями и дополнениями) – Москва : Феникс, 2015. – 74 с. – Текст: непосредственный.
5. Демография и образование в РФ. 2017- 2018 гг. Статистический сборник – Москва : Росстат, 2019. – 48 с. – Текст: непосредственный.
6. Ангеловски, К. Н. Учителя и инновации: Книга для учителя / К.Н. Ангеловски – Москва : Педагогика, 2011. – 392 с. – Текст: непосредственный.
7. Ахраменко, Е. В. Здоровьесберегающие технологии: здоровье учащихся / Е. В. Ахраменко// Молодой ученый. – 2015. – № 2. – С. 91-92. – Текст: непосредственный.
8. Базарный, В. Ф. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс-контроль в школе и дома / В. Ф. Базарный. – Москва : АРКТИ, 2015. – 176 с. – Текст: непосредственный.
9. Баскаев, Р. В. В режиме инновационного развития / Р. В. Баскаев // Учитель. – 2015. – №5. – С. 25-26. – Текст: непосредственный.

10. Баскакова, Ю. В. Проблема умственной работоспособности младших школьников / Ю. В. Баскакова, А. С. Обухов // Начальная школа плюс: до и после. – 2017. – № 2. – С. 6-7. – Текст: непосредственный.
11. Баянов, О. М. Школа как центр организации здоровьесберегающей деятельности обучающихся / О. М. Баянов // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2018.– № 4. – С. 12-41. – Текст: непосредственный.
12. Белозёрова, О. В. Формирование здоровьесберегающей социально адаптированной среды в условиях ведомственной направленности школы-интерната // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2019. – № 2. – С. 21-32. – Текст: непосредственный.
13. Бессолицина, Р. В. Инновационные подходы к организации обучения в начальной школе / Р. В. Бессолицина // Методист. - 2016.- №1.- С. 12-25. – Текст: непосредственный.
14. Бургин, М. С. Инновация и новизна в педагогике / М. С. Бургин – Новосибирск : Сибирь, 2019. – 391 с. – Текст: непосредственный.
15. Бутова, С. В. Оздоровительные упражнения на уроках / С. В. Бутова // Начальная школа. – 2016. – № 8. – С. 98-100. – Текст: непосредственный.
16. Валюх, М. Н. Диагностика здоровьесориентированной направленности личности / М. Н. Валюх // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2016.– № 5. – С. 34-65. – Текст: непосредственный.
17. Гетман, Н. А. Мониторинг инновационных процессов на уровне образовательного учреждения и района как ресурс развития образования / Н. А. Гетман // Методист. – 2017. - № 10. – С. 19-25. – Текст: непосредственный.
18. Даниленко С. Ю. Формирование открытой здоровьесозидающей образовательной среды в МОУ СОШ № 117 / С. Ю. Даниленко //



Эксперимент и инновации в школе.– 2015.– № 6. – С. 22-35. – Текст: непосредственный.

19. Ивашкин, Н. А. Инновационные процессы в школе / Н.А.Ивашкин // Практика. – 2018. – № 5. – С. 30-31. – Текст: непосредственный.

20. Киселёва, Г. Г. Как изучить состояние здоровья школьника? / Г. Г. Киселёва // Начальная школа.– 2017.– № 2. – С. 34-54. – Текст: непосредственный.

21. Кларина, Л. Д. Инновационная деятельность: становление, развитие, эффективность / Л. Д. Кларина // Директор школы. – 2017. – №10. – С. 65-72. – Текст: непосредственный.

22. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток. 1-4 классы / В. И. Ковалько. – Москва : ВАКО, 2013. – 224 с. – Текст: непосредственный.

23. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер / В. И. Ковалько – Москва : Вако, 2017.– 302 с. – Текст: непосредственный.

24. Красношлыкова, О. Г. Организация инновационной деятельности образовательного учреждения / О. Г. Красношлыкова //Завуч. – 2018. – №7. – С. 67-89. – Текст: непосредственный.

25. Кулакова, Е. В. Заболеваемость детей школьного возраста в условиях крупного города по данным обращаемости / Е. В. Кулакова // Педиатрия. – 2019. – № 3. – С. 34-46. – Текст: непосредственный.

26. Курлов, А. Б. Образ жизни населения как базовый критерий социального развития города / А. Б. Курлов, Д. Г. Тухбатуллин – Уфа : Наиля, 2016. – 491 с. – Текст: непосредственный.

27. Лобок, А. М. Проблематика инновационной деятельности / А. М. Лобок // Муниципальное образование. – 2018. – № 1. – С. 5-12. – Текст: непосредственный.

28. Малая медицинская энциклопедия / Под ред. А. Д. Жирновской – Москва : Медицинская энциклопедия. – Москва : Медицина, 2016 – 834 с. – Текст: непосредственный.
29. Мартиросян, Б. П. Повышение качества инновационной деятельности в образовательных учреждениях / Б. П. Мартиросян // Педагогика. – 2018. – №.7. – С. 12-25. – Текст: непосредственный.
30. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2018. – 632 с. – Текст: непосредственный.
31. Молчанов, С. Г. Проблемы оценивания эффективности бучения // Развертывание научно-прикладных исследований в образовательно-воспитательных учреждениях г. Челябинска / Под. ред. С. Г. Молчанова. - Челябинск : Изд-во Челябинского Государственного Университета, 2017. – С. 78-90. – Текст: непосредственный.
32. Назарова, В. М. Управление инновационными процессами в школе / В. М. Назарова // Управление школьным образовательным учреждением. – 2017. – №6. – С. 32-35. – Текст: непосредственный.
33. Никитина, Е. А. Взаимодействие детского сада и начальной школы по формированию культуры здорового образа жизни у дошкольников и младших школьников / Е. А. Никитина // Эксперимент и инновации в школе.– 2018.– № 3. – С. 67-78. – Текст: непосредственный.
34. Нищева, Н. В. Здоровьесберегающая среда / Н. В. Нищева – Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2016. – 239 с. – Текст: непосредственный.
35. Новикова, Т. Г. Условия эффективности инноваций: зарубежный опыт и российская практика // Директор школы. – 2019. – № 7. – С. 34-45. – Текст: непосредственный.
36. Новикова, Т. Г. Экспертиза инновационной деятельности / Т. Г. Новикова // Муниципальное образование. – 2018. – №1. – С. 34-62. – Текст: непосредственный.

37. Ожева, Е. Н. Программа «Здоровый образ жизни» / Е. Н. Ожева // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2009. – № 4. – С. 55-68. – Текст: непосредственный.
38. Параничева, Т. М. Динамика состояния здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста / Т. М. Параничева, Е. В. Тюрина // Новые исследования. – 2012. – № 4 (33). – С. 68-78. – Текст: непосредственный.
39. Погорелова, Н. Г. Гимназия как центр обучения и содействия здоровью в микрорайоне на основе тьюторско-волонтерской инициативы / Н. Г. Погорелова // Муниципальное образование: инновации и эксперимент – 2016.– № 4. – С. 34-45. – Текст: непосредственный.
40. Подкорытова, Н. К. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни / Н. К. Подкорытова // Муниципальное образование: инновации и эксперимент.– 2017.– № 3. – С. 67-75. – Текст: непосредственный.
41. Воробьев Н. Е., Бессарабова И. С. Особенности системы образования в Финляндии // Педагогика. – 2016. – № 2. – С. 112-117.
42. Поздеева, С. И. Начальная школа - пространство совместной деятельности / С. И. Поздеева // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2018. – Вып. 2. – С. 58-67. – Текст: непосредственный.
43. Резван Е. А. Как учат в Финляндии / Е. А. Резван // Вопросы образования. – 2016. – № 3. – С. 56-67. – Текст: непосредственный.
44. Римский, С. С. Альманах психологических тестов / С. С. Римский, Р. Р. Римская. – Москва : Изд-во КСП, 2015. – 400 с. – Текст: непосредственный.
45. Сапожникова, Р. Г. Гигиена обучения в школе / Р. Г. Сапожникова. – Москва : Педагогика, 2018. – 192 с. – Текст: непосредственный.

46. Сиденко, А. С. Путеводитель по сайту Федерального Государственного Образовательного стандарта второго поколения: основные функции и содержание / Е. А. Сидоренко // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2016. – № 2. – С. 20-31. – Текст: непосредственный.

47. Сиденко, Е. А. Мастер-класс: «Инновационная деятельность учителя в условиях введения ФГОС второго поколения» / Е. А. Сидоренко // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2017.– № 4. – С. 45-61. – Текст: непосредственный.

48. Фомина, Н. И. Здоровьесберегающие технологии как основа образовательного процесса средней школы / Н. И. Фомина, А. Ю. Фигурова // Молодой ученый. – 2014. – № 2 – С. 224-227. – Текст: непосредственный.

49. Хаустова, В. Н. Корреляция уровня умственной работоспособности и режима дня школьника / В. Н. Хаустова, М. В. Овчарова, О. М. Панкова // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы VIII междунар. науч. конф. – Самара : Асгард, 2016. – 309 с. – Текст: непосредственный.

50. Хватова, Н. В. Урок здоровья / Н. В. Хватова // Начальная школа. – 2017. – №10. – С. 88-92. – Текст: непосредственный.

51. Чаркова, Ф. В. Азбука здоровья / Ф. В. Чаркова // Начальная школа. – 2011. – №7. – С. 11-12. – Текст: непосредственный.

52. Шапиро, А. Д. Через «не могу»: мешают ли российские нормы проектировать современные школы / А. Д. Шапиро // Архитектон. – 2016. – № 4. – С. 34-45. – Текст: непосредственный.

53. Швейкина, Ю. Ю. Работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках: здоровьесберегающие подходы к обучению / Ю. Ю. Швейкина // Начальная школа. – 2017. – №1. – С. 67-69. – Текст: непосредственный.

54. Официальный сайт МБОУ СОШ № 18 – URL: <http://xn--18-6кc3bfr2e.xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai/> (дата обращения 25.03.2019). – Текст: электронный.

55. Сайт Росстата - <https://www.gks.ru/18> - URL: <https://www.gks.ru/>  
(дата обращения 05.09.2019). – Текст: электронный.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИЛОЖЕНИЕ 1

#### Методика Э. Крепелина

Методику используют для изучения внимания (устойчивость и переключаемость), умственной работоспособности и психического темпа, для выявления утомляемости.

Для проведения исследования необходимы: бланк методики (таблица Крепелина), карандаш, секундомер.

Основными требованиями к проведению являются: речевые сигналы опрашиваемым («Стоп! Переходите к следующей строчке»), дающиеся через каждые 20 секунд.

*Инструкция:* «Складывайте пары однозначных цифр, напечатанных одна под другой, и под ними записывайте результат сложения. Производите сложения в каждой строчке до тех пор, пока экспериментатор не скажет: «Стоп! Переходите к следующей строчке».

Работайте быстро, старайтесь не допускать ошибок».

Количественным показателем продуктивности работы является общее число сложенных пар и число ошибок, для подсчета которых пользуются трафаретом.

Сравнение продуктивности за второй и последний 15-секундный интервал позволяет судить о степени утомляемости или упражняемости внимания, а суммарные показатели дают общую оценку работоспособности и выявляют установку исследуемого на скорость или на точность работы.

*Тестовый материал:*

Фамилия \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

8	3	6	9	1	5	7	2	3	8	5	2	9	5	6
5	2	8	9	7	4	4	2	8	6	1	7	4	7	5
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	7	4	9	2	3	6	2	9	6	7	8	3	2	4
7	3	8	2	2	9	4	7	4	5	8	3	9	2	6
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	2	8	9	4	3	7	4	5	4	9	2	6	5	3
7	4	8	2	3	2	9	3	5	8	6	7	2	3	5
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	8	6	5	3	7	9	5	2	7	2	4	9	5	3
9	3	7	5	7	7	8	8	3	5	2	9	6	3	4
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	7	9	8	2	6	5	5	8	3	2	4	9	5	7
2	5	7	4	3	6	9	3	4	6	6	8	7	4	3
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	8	5	5	4	9	2	5	6	2	8	6	3	5	7
8	2	3	6	4	2	8	7	3	9	2	6	3	4	6
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	8	5	4	3	7	9	2	3	5	3	6	7	3	5
6	2	7	8	4	2	5	2	9	6	5	4	3	7	4
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	2	5	7	4	2	8	3	5	8	9	5	6	7	2
4	8	6	6	7	7	9	2	5	3	6	6	7	4	2
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	6	2	8	4	9	2	2	6	8	3	2	4	6	7
6	2	9	4	5	7	9	3	5	4	2	6	9	6	3
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Рис. 12. Бланк к тесту Крепелина

Опросник САН

**Инструкция.** Выберите и отметьте цифру, наиболее точно отражающую ваше состояние в данный момент.

		3	2	1	0	1	2	3		
1	Самочувствие хорошее									Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным									Чувствую себя слабым
3	Пассивный									Активный
4	Малоподвижный									Подвижный
5	Веселый									Грустный
6	Хорошее настроение									Плохое настроение
7	Работоспособный									Разбитый
8	Полный сил									Обессиленный
9	Медлительный									Быстрый
10	Бездеятельный									Деятельный
11	Счастливый									Несчастный
12	Жизнерадостный									Мрачный
13	Напряженный									Расслабленный
14	Здоровый									Больной
15	Безучастный									Увлеченный
16	Равнодушный									Взволнованный
17	Восторженный									Унылый
18	Радостный									Печальный
19	Отдохнувший									Усталый
20	Свежий									Изнуренный
21	Сонливый									Возбужденный
22	Желание отдохнуть									Желание работать
23	Спокойный									Озабоченный
24	Оптимистичный									Пессимистичный
25	Выносливый									Утомляемый
26	Бодрый									Вялый



27	Соображать трудно									Соображать легко
28	Рассеянный									Внимательный
29	Полный надежд									Разочарованный
30	Довольный									Недовольный

### **Обработка результатов и интерпретация**

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

При обработке оценки респондентов перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (внимание: полюса шкалы постоянно меняются).

Корректурная проба (Тест Бурдона)

Инструкция к тесту: «На бланке с буквами вычеркните, просматривая ряд за рядом, все буквы "Е". Через каждые 60 секунд по моей команде отметьте вертикальной чертой, сколько знаков Вы уже просмотрели (успели просмотреть)».

Тестовый материал

873529752118754122978903435426  
 1141648982405327512195602522863  
 552247292665473304223501195288  
 660552873227062690536198224440  
 19522764459508872863190382279  
 512887575687357268964221086645  
 221986765542876864722193384521  
 167944228337726672330942990661  
 355784422673981487654213987336  
 562279833156633987988564721300  
 982144653009821446501698355441  
 254789306127589622783459827565  
 211983635443776211236578599518  
 764529830052219774174176603398  
 476212263077945696752327810370  
 162546798214300833547229766510  
 142552577099334562118874636378  
 210198765293100974413898411088  
 74387352975211675412297690343  
 354264164898240532752195502522  
 863652247292665473304223501195  
 28860562873227062690536198224  
 401952276445995088728631903822  
 795128875756873576896422108864  
 52219867654228768647221933845  
 281679442283377266723309429906  
 613557844226739814876542139876  
 365522798331566339879885647211  
 300882144653008214465301898365  
 441254788306127589622783459827  
 565211983635443776211236578599  
 51976452983052219774174176603  
 3984762122630779456967523278100  
 370162546798214300835472297665  
 140142552577099334562116874636  
 378210198765293100874413898411

Одной чертой «-» отмечены деления по 5 строк, двумя «-» - по 10 строк. Всего - 36 строк. В каждой строке - 30 символов. Всего - 1080 символов.

© vsatest.ru

НКЕЛЫОНСАКЕКЖЕВСКХДРКМЬЭГКЗРУ  
 ЦЕХЕИСТВЛКШЮГКЛВЛДТСЯШЩВЛ  
 РЕЖСНАУХСРКЛМВЗГЛПОАФЭХЬМВКЛН  
 МЧКЛРГКСВЖЕИВЛКТЧКЛХДВНКАСВИД  
 ЭГВЛКХТВЕСНАИСЕКНУХНАСНИВЕИТ  
 ХДЕЮЖЬЛЦГОШОГРИНПМАКСОВШФКМИ  
 НОРТЛЭЮХТЭРМУНГШЗДЛХОБРМПСКВФ  
 АУМСНКИЛДЖЕКВЭУНАЛИДИМРАНКВ  
 ДШЕСТВФЖЕКВИАИШОВЖКОБЯНОВОСЛ  
 ОЙШРАЛГОСТДИБКПВСБГЛРПРИКОВЛТ  
 МНУДХБСРЛГДУФСТМНЛОКОВЕИВА  
 ИМСКАЛДТВЕЖДЕИТХКХУМНКЕЛЫС  
 НЛСАКЕКЖЕВСКХДРКМЬЭГКЗРУВЦВЕИС  
 ТЛВКШЮГКЛВЛДТСЯШЩВЛКШЮГКЛВЛД  
 ХСРКЛМВЗГЛПОАФЭХЬМВКЛНЧЛРТК  
 СВХЕИВЛКТЧКЛХДВНКАСВИДЗГВЛКТ  
 ШВЕСНАИСЕКНУХНАСНИВЕИТХДЕЮЖЬЛ  
 ЦГОШОГРИНПМАКСОВШФКМИНОРТЛЭЮ  
 ХТЭРМУНГШЗДЛХОБРМПСКВФАУМСНКИ  
 ИЛДЖЕКВЭУНАЛИДИМРАНКВДШЕСТВФ  
 ЖЕЭКАИСШОВЖКОБЯНОВОСЛЙШРАЛГ  
 ОСТДИБКПВСБГЛРПРИКОВЛТМНУДХБС  
 РЛГДУФСТМНЛОКОВЕИВАИМСКАЛДГ  
 ТЕВДЖДЕИТГКХУМНКЕЛЫСНАСАКЕКЖ  
 ЕВСКХДРКМЬЭГКЗРУЦВЦВЕИСТЛВКШЮГ  
 ГКЛВЛДТСЯШЩВЛКШЮГКЛВЛДТСЯШЩВЛ  
 ВЗГЛПОАФЭХЬМВКЛНЧЛРТКСВЖЕИВ  
 ЛКТЧКЛХДВНКАСВИДЗГВЛКХТВЕСНА  
 ИСЕКНУХНАСНИВЕИТХДЕЮЖЬЛЦГОШО  
 ГРИНПМАКСОВШФКМИНОРТЛЭЮХТЭРМУ  
 НГШЗДЛХОБРМПСКВФАУМСНКИТДЖЕК  
 ТВЭУНАЛИДИМРАНКВДШЕСТВФЖЕЭКА  
 ИШОВЖКОБЯНОВОСЛЙШРАЛГОСТДИБ  
 КПВСБГЛРПРИКОВЛТМНУДХБСРЛГДУФ  
 СТМНЛОКОВЕИВАИМСКАЛДГТВЕДЖДЕ  
 ЛКРПРИКОВЛТМНУДХБСРКЛМВЗГЛПО

Одной чертой «-» отмечены деления по 5 строк, двумя «-» - по 10 строк. Всего - 36 строк. В каждой строке - 30 символов. Всего - 1080 символов.

© vsatest.ru

Рис. 13.1

Рис. 13.2

Обработка результатов теста

Результаты пробы оцениваются по количеству пропущенных незачеркнутых знаков, по времени выполнения или по количеству просмотренных знаков. Важным показателем является характеристика качества и темпа выполнения (выражается числом проработанных строк и количеством допущенных ошибок за каждый 60-секундный интервал работы).

**Комплекс упражнений «Гимнастика мозга»**

*1. Дышим животом*

Положите руки на живот. Выдыхайте воздух ртом небольшими порциями так, будто Вы дуете на перышко, чтобы оно не упало на землю до полного выхода воздуха из легких. Теперь глубоко вдохните, почувствуйте себя шариком. Теперь медленно выдохните весь воздух (3 или более входов-выдохов).

*Такое упражнение улучшает подачу кислорода во все области организма, расслабляет нервную систему и повышает уровень энергии. Упражнение помогает улучшить способность к чтению и разговору.*

*2. Марш*

В положении стоя маршируйте на месте, поочередно касаясь каждой рукой противоположного колена. Продолжайте на протяжении 4-8 полных расслабленных вдохов-выдохов.

*Упражнение помогает улучшить чтение, слух, письмо и память, а также координирует весь мозг.*

*3. Крюки Дэнисона*

*1 часть:* Ноги переплетаем.

Руки вытягиваем вперед, ладони поворачиваем наружу, складываем ладони, пальцы переплетаем, затем руки выворачиваем к груди. Язык поднять и прижать к небу. Глаза поднять вверх. Стоим или сидим столько сколько комфортно.

*2 часть.* Ноги расставить на ширину плеч, руки опустить вниз и сцепить лодочкой на уровне низа живота. Глаза опустить вниз. Язык к небу. Чувствуем, как уходят остатки напряжения.

*4. Слон*

Встаньте в расслабленную поз. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует

«Ленивую восьмерку», начиная то центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев.

Упражнение выполнять медленно от трех раз до пяти левой рукой, прижатой к левому уху и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

#### 5. «Кулак». «Ребро». «Ладонь»

Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, активизируют процессы письма и чтения. Исходное положение: Сидя, руки находятся на плоскости стола. Три положения руки последовательно сменяют друг друга:

1. Сжатая в кулак ладонь.
2. Положение ладони ребром на плоскости стола.
3. Распрямленная ладонь на плоскости стола.

Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Повторить 8-10 раз.

#### 6. Зеркальное рисование или двойные рисунки

1. Исходная поза – обе руки свободно выпрямлены перед собой.

Представьте, что в руках по карандашу, а перед вами – холст.

2. Одновременно двумя руками от центра начинайте рисовать на воображаемом холсте зеркальные изображения. Сюжет не имеет значения, но рисунки должны располагаться в верхней и нижней частях холста. Тело расслаблено, дыхание в естественном темпе, движения рук свободные.

Варианты: рисуем мелом или маркерами на доске, пастелью на бумаге, прикрепленной на уровне глаз. Упражнения рекомендуются делать без очков, чтобы они не ограничивали поле зрения.

7. Возьмитесь левой рукой за кончик носа, а правой за мочку левого уха. Затем опустите руки, и сделайте хлопок в ладоши. Поменяйте руки, и повторите упражнение.

**Подвижные игры на внимание***Игра «Задание наоборот»*

Эта игра направлена на развитие распределения внимания и формирование навыков внутреннего самоконтроля ребенка. Эта игра проводится с детьми, у которых сформирован навык письма. Дети садятся за столы, имея ручку и листок бумаги. Игру ведет взрослый, который располагается вне поля зрения детей. Он дает детям случайным образом две команды: «Слово» и «Линия». Когда он говорит «Слово», дети должны провести на своем листке прямую линию, когда командует «Линия», – написать слово мама. Выигрывает тот ребенок, кто допустил меньше всего ошибок. Для того чтобы точно сопоставить результат игры и не запутаться самому ведущему, целесообразно приготовить до игры «шпаргалку», где будет отмечен случайный порядок предъявляемых детям команд (например: ЛЛСЛСССЛЛЛСЛСЛССЛ и т.д.).

*Игра «Не пропусти хлопок»*

Все играющие дети садятся в кружок. Каждый игрок кладет свои руки на бедра своим соседям – слева и справа. Выбирают игрока, который начинает игру. Затем, по команде ведущего, первый игрок легко хлопает по бедру соседа, сидящего справа. Получивший хлопок игрок быстро хлопает по бедру первого, а затем хлопает своего соседа, сидящего справа. Следующий игрок «возвращает» хлопок тому, от кого его получил, и хлопает соседа справа и т. д. Получается как бы эстафета хлопков. По мере развития игры темп ее возрастает. От детей требуют как можно быстрее «вернуть» хлопок и «передать» соседу справа. Тот, кто ошибется, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется победитель.

*Игра «Путаница»*

Выбирают водящего. Все остальные игроки становятся в комнате, взявшись за руки. Водящий выходит из комнаты, а остальные игроки

начинают передвигаться относительно друг друга, но не отрывая рук (запутываться). Затем приглашают в комнату водящего. Он должен определить, в каком порядке стояли игроки изначально. Повторяют игру несколько раз, меняя водящего.

#### *Игра «Ищи безостановочно»*

В течение 10-15 секунд увидеть вокруг себя как можно больше предметов одного и того же цвета (или одного размера, формы, материала и т.п.). По сигналу учителя один ребенок начинает перечисление, другие его дополняют.

#### *Игра «Топай ногой, хлопай руками»*

Хлопай в ладоши, когда услышишь название предмета (неодушевленные), топай ногой, когда услышишь название живого существа (одушевленные).

Автобус, яблоко, стрекоза, сумка, воробей, кошка, морковь, дерево, телефон, обезьяна, телевизор, школьник, балкон, корова, курица, магазин, карандаш, собака, строитель, девочка, барабан, лягушка, дверь, учитель, мальчик, книга, молоко, водитель, корзина, комар, портфель, овца, тарелка, жук, ключ, бабочка, пенал, врач, дневник, бабушка, слива, продавец, вилка.

#### *Игра «Справа и слева»*

Играющие встают в круг, спиной к центру. Ведущий движется вдоль внешней стороны круга и, остановившись около одного из игроков, говорит: «Руки!» Игрок, к которому он обратился, стоит спокойно, зато сосед справа поднимает правую руку, а сосед слева – левую. Тот, кто ошибётся, выбывает из игры. К концу игры остаются лишь самые внимательные.

#### *Игра «3 - 13 - 30»*

Ученики движутся в колонне по одному. Ведущий находится в середине площадки (зала) и быстро называет то одно, то другое число, а играющие каждый раз выполняют заранее обусловленные движения. Например, на число «три» ставят руки на пояс, «тринадцать» – руки вперед, «тридцать» – руки за голову. Сам же ведущий принимает положение, не

соответствующее данному числу, тем самым пытаюсь заставить играющих ошибиться. Игроки, допустившие ошибку, становятся в конец колонны. Побеждают самые внимательные.

**Физкультминутки**

**Физкультминутки на уроках русского языка и чтения**

*1. «Буквой Л расставим ноги»*

Буквой Л расставим ноги,  
Словно в пляске – руки в боки.

Наклонились влево, вправо,

Влево, вправо...

Получается на славу.

Молодцы!

Влево - вправо, влево - вправо...

*2. «Большая буква»*

Если названные мною слова надо писать с большой буквы – поднимайте руки вверх, если с маленькой – приседайте: Барсик, котёнок город, Воронеж, Никита, третьеклассник, река, Дон, Волга, собака, корова, Дружок, Зорька, воробей, урок.

*3. «Вновь у нас физкультминутка»*

Вновь у нас физкультминутка,

Наклонились, ну-ка, ну-ка!

Распрямились, потянулись,

А теперь назад прогнулись. *(Наклоны вперёд и назад)*

Разминаем руки, плечи,

Чтоб сидеть нам было легче,

Чтоб писать, читать, считать

И совсем не уставать. *(Рывки руками перед грудью)*

Голова устала тоже.

Так давайте ей поможем!

Вправо-влево, раз и два.

Думай, думай, голова. *(Вращение головой)*



Хоть зарядка коротка,  
Отдохнули мы слегка. *(Дети садятся за парты)*

### **Физкультминутки на уроках естественнонаучного цикла**

#### *1. «У оленя дом большой»*

У оленя дом большой, *(Руки через стороны вверх)*

Смотрит он в своё окошко, *(Руки на пояс)*

Зайка по лесу бежит, *(Прыжки на месте)*

Лапой в дверь стучит:

«Стук, стук, *(Хлопки в ладоши)*

Дверь открой!

Там в лесу охотник злой». *(Топаем ногами)*

«Зайка, зайка, забегай,

Лапу мне давай». *(Хлопки в ладоши)*

#### *2. «Утром встал гусак на лапки»*

Утром встал гусак на лапки, *(Потянулись, руки вверх — вдох-выдох)*

Приготовился к зарядке. *(Рывки рук перед грудью)*

Повернулся влево, вправо, *(Повороты влево, вправо)*

Приседанье сделал справно, *(Приседания)*

Клювиком почистил пух, *(Наклоны головы влево, вправо)*

Поскорей за парту - плюх! *(Присели)*

### **Физкультминутки на уроках математики**

#### *1. «Давай присядем»*

Давай присядем столько раз,

Сколько подснежников у нас.

Сколько подснежников у нас,

Столько мы подпрыгнем раз.

#### *2. «Руки кверху»*

Руки кверху поднимаем,

А потом их отпускаем.  
А потом их развернем  
И к себе скорей прижмем.  
А потом быстрее, быстрее  
Хлопай, хлопай веселей.  
3. «Раз, два, три...»

Раз - подняться, потянуться,  
Два - нагнуться, разогнуться,  
Три - в ладоши, три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре - руки шире,  
Пять - руками помахать,  
Шесть - на место тихо сесть.

### **Пальчиковая гимнастика**

#### *1. «Цветки»*

Наши алые цветки распускают лепестки, *(Медленно разгибают пальцы из кулачков)*

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет. *(Покачивают кистями рук вправо-влево)*

Наши алые цветки закрывают лепестки, *(Медленно сжимают пальцы в кулак)*

Головой качают, тихо засыпают. *(Покачивают кулачками вперед-назад)*

#### *2. «Божьи коровки»*

Божьей коровки папа идет, *(Всеми пальцами правой руки «шагать» по столу)*

Следом за папой мама идет, *(Всеми пальцами левой руки «шагать» по столу)*

За мамой следом детишки идут, *(Всеми пальцами обеих рук «шагать» по столу)*

Вслед за ними самые малышки бредут. *(Всеми пальцами обеих рук «шагать» по столу)*

Красные юбочки носят они, *(Пожать ладони, пальцы прижать друг к другу)*

Юбочки с точками черненькими. *(Постучать указательными пальцами по столу)*

Папа семейку учиться ведет. *(Всеми пальцами обеих рук «шагать» по столу)*

А после школы домой заберет. *(Всеми пальцами обеих рук «шагать» по столу)*

### **Физкультминутки для расслабления кистей рук и мышц туловища**

1. *«Птицы улетают на юг» (выполняется сидя за столом)*

Птицы на юг улетают: *(Маховые движение руками из-за головы вперед)*

Гуси, грачи, журавли. *(Круговые движения кистями перед грудью)*

Вот уж последняя стая

Крыльями машет вдали *(Движения руками имитируют махи крыльев).*

2. *«Солнце спит, небо спит» (выполняется сидя за столом)*

Солнце спит, небо спит, *(Кладут голову на руки)*

Даже ветер не шумит.

Рано утром солнце встало,

Всем лучи свои послало *(Встают руки вверх с разведенными пальцами)*

Вдруг повеял ветерок *(Махи руками с наклонами туловища)*

Небо тучей заволок *(Круговые движения руками)*

Дождь по крышам застучал.

Барабанит дождь по крыше, *(Барабанят пальцами по столу)*  
Солнце клонится всё ниже.

Вот и спряталось за тучи,

Ни один не виден лучик. *(Постепенно садятся и кладут голову на руки)*

### **Физкультминутки на регуляцию психического состояния**

1. *«Не боюсь» (В ситуации трудной задачи, выполнения контрольной работы. Дети выполняют действия под речевку учителя)*

Я скажу себе, друзья,

Не боюсь я никогда

Ни диктанта, ни контрольной,

Ни стихов и ни задач,

Ни проблем, ни неудач.

Я спокоен, терпелив,

Сдержан я и не хмурлив,

Просто не люблю я страх,

Я держу себя в руках.

2. *«Успокоение» (Учитель говорит слова, а дети выполняют действия.*

*Отражающие смысл слов. Все выбирают удобную позу сидения)*

Нам радостно, нам весело!

Смеемся мы с утра.

Но вот пришло мгновенье,

Серьезным быть пора.

Глазки прикрыли, ручки сложили,

Головки опустили, ротик закрыли.

И затихли на минутку,

Чтоб не слышать даже шутку,

Чтоб не видеть никого,

А себя лишь одного!

**Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе на основе методики В. Ф. Базарного**

Владимир Филиппович Базарный, доктор медицинских наук, руководитель лаборатории физиолого-здоровоохранительных проблем обучения. Система В. Ф. Базарного зарегистрирована с 1989 года.

Технология Базарного – включает в себя основу телесной вертикали и телесно-моторную активность, режим смены динамических поз, реализацию специальных упражнений и таблиц, снимающих зрительное утомление.

Для снятия зрительной утомляемости на своих уроках используются тренажеры, разработанные В. Ф. Базарным [4]:

1. Плакат – схемы зрительно-двигательных траекторий (Рис. 29). На нем с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток; вперед-назад, влево-вправо, по и против часовой стрелки, по «восьмерке». Каждая траектория имеет свой цвет. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание. Упражнения выполняются только стоя, при выключенном электрическом освещении.

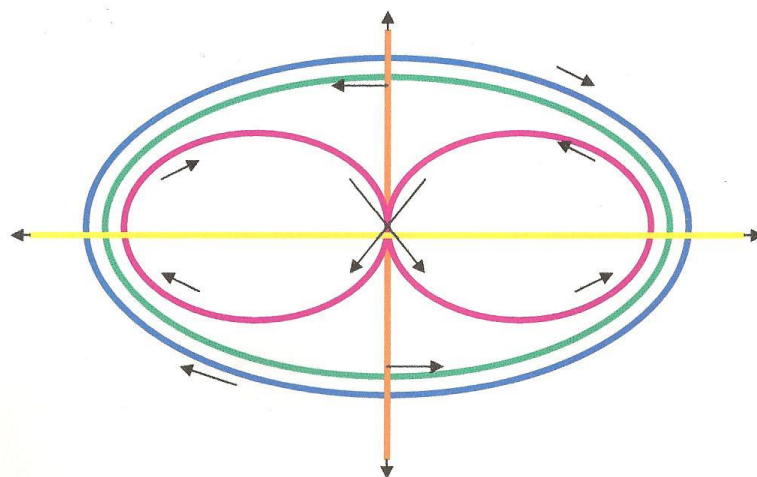


Рис. 14

2. Тренажер со зрительными метками. В различных участках класса фиксируются привлекающие внимание яркие объекты – зрительные метки.

Ими могут служить игрушки или красочные картинки. Расположены они по углам. Игрушки (картинки) подобраны с таким расчетом, что вместе они составляют единый зрительно-игровой сюжет (например, из известных сказок). Один раз в 2 недели сюжет меняется. Для активизации организма, в том числе общего чувства координации и равновесия, упражнения рекомендуется выполнять только в положении стоя. С этой целью все дети периодически поднимаются, и под счет 1, 2, 3, 4 они быстро поочередно фиксируют взгляд на указанных зрительных метках, сочетая движения головы, глаз и туловища.

Методика Базарного позволяет создать условия для предупреждения устранения близорукости. Суть ее заключается в том, что в течении урока, в режиме ближнего зрения, а именно работа с учебником, ведется обычно на одном этапе урока. Все остальное заранее размещается на тренажерах: выносятся на доску, на специальные карточки, которые размещаются по стенам класса или воспринимаются на слух.

#### **Комплекс упражнений гимнастики для глаз**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

6. «Спал цветок»

Спал цветок (*Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее*)

И вдруг проснулся, (*Поморгать глазами*)

Больше спать не захотел, (*Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки*)

Встрепенулся, потянулся, (*Руки согнуты, в стороны (выдох)*)

Взвился вверх и полетел. (*Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево*)

МБОУ СОШ №18



Рис. 15. Общий вид школьного здания



### Программа курса «Разговор о правильном питании» для учащихся 1-4 классов (фрагменты)

#### I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)

2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);

3. Образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М. М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

4. Плана по внеурочной деятельности МБОУ СОШ № 18

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа построена на основе следующих **принципов:**

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);

- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);

- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);

- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);

- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);

- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

Цель курса «Разговор о правильном питании» – формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса – поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий – праздников, конкурсов, викторин.

#### **Формы работы:**

- Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

#### **Методы:**

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

#### **Предполагаемые результаты 1-го года обучения.**

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

#### **Предполагаемые результаты 2-го года обучения.**

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После 2-года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

**Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:**

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;

- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

**Предполагаемые результаты четвёртого года обучения**

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

## СПРАВКА

О результатах проверки текстового документа  
на наличие заимствований

Проверка выполнена в системе

Антиплагиат.ВУЗ

Автор работы ВКР\_2019\_Войнова\_ВА

Факультет, кафедра, номер группы ИПиПД группа МНО-1701z

Название работы Система работы по здоровьесбережению как условие повышения  
эффективности образовательной деятельности учащихся начальных классов

Процент оригинальности **66,13**

Дата 18.11.2019

Ответственный в  
подразделении

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Идрисова О.И.  
(ФИО)

Проверка выполнена с использованием: Модуль поиска ЭБС "БиблиоРоссика"; Модуль поиска ЭБС "BOOK.ru"; Коллекция РГБ;  
Цитирование; Модуль поиска ЭБС "Университетская библиотека онлайн"; Модуль поиска ЭБС "Айбукс"; Модуль поиска Интернет;  
Модуль поиска ЭБС "Лань"; Модуль поиска "УГПУ"; Кольцо вузов

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Уральский государственный педагогический университет»

Институт педагогики и психологии детства

## **ОТЗЫВ**

### **руководителя выпускной квалификационной работы**

*Тема ВКР Система работы по здоровьесбережению, как условие повышения эффективности образовательной деятельности обучающихся начальных классов*

*Студента Войновой Валентины Александровны, обучающейся группы МНО-1701z*

Обучающегося по *ОПОП\_44.04.01 Педагогическое образование. Начальное образование*

Валентина Александровна при подготовке выпускной квалификационной работы проявила готовность корректно формулировать и ставить задачи своей деятельности, анализировать, диагностировать причины появления проблем, их актуальность, устанавливать приоритеты и методы решения поставленных задач.

В процессе написания ВКР студентка выполнила библиографический поиск, провела критический анализ полученной информации, применила системный подход для решения поставленных задач.

*Умение управлять научным проектом на всех этапах цикла.*

Валентина Александровна проявила высокий уровень организованности и работоспособности. При написании ВКР студентка показала готовность к разработке концепции проекта в рамках обозначенной темы исследования - повышение эффективности образовательного процесса учащихся начальных классов при условии сохранения и повышения уровня их здоровья. Определена цель, задачи, обоснована актуальность, значимость, сфера применения результатов. Определена научная новизна и теоретическая значимость работы.

Содержание ВКР систематизировано, выстроено логично, в первой главе рассматриваются теоретические основы организации образовательного процесса в начальной школе, выделены факторы, влияющие на её эффективность, и результаты опытно-поисковой работы – во второй главе. В работе автор обосновывает необходимость систематического, последовательного применения здоровьесберегающих технологий в работе педагога начальных классов, так как при этом отмечено положительное влияние на внимание, работоспособность учеников 2 классов.

Автор продемонстрировал способность определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. Основой работы является личный практический опыт Валентины Александровны, база исследования - МАОУ СОШ № 18 г. Екатеринбург, где она является учителем начальных классов. Приложение позволяет полно раскрыть теоретические основы и содержание проведённой практической работы.

Анализ выпускной квалификационной работы позволяет утверждать, что автор владеет следующими компетенциями:

- способностью к абстрактному мышлению, анализу, синтезу, способностью совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень (ОК-1);
- способностью к самостоятельному освоению и использованию новых методов исследования, к освоению новых сфер профессиональной деятельности (ОК-3);
- готовностью использовать знание современных проблем науки и образования при решении профессиональных задач (ОПК-2);
- способностью применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам (ПК-1);
- готовностью к разработке и реализации методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность (ПК-4);
- способностью анализировать результаты научных исследований, применять их при решении конкретных научно-исследовательских задач в сфере науки и образования, самостоятельно осуществлять научное исследование (ПК-5);
- готовностью использовать индивидуальные креативные способности для самостоятельного решения исследовательских задач (ПК-6);
- способностью проектировать формы и методы контроля качества образования, различные виды контрольно-измерительных материалов, в том числе с использованием информационных технологий и с учетом отечественного и зарубежного опыта (ПК-9);
- готовностью к разработке и реализации методических моделей, методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность (ПК-11);
- готовностью к систематизации, обобщению и распространению отечественного и зарубежного методического опыта в профессиональной области (ПК-12).

## ОБЩЕЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выпускная квалификационная работа студента Войновой Валентины Александровны соответствует требованиям, предъявляемым к квалификационной работе выпускника УрГПУ, и рекомендуется к защите.

Ф.И.О. руководителя ВКР Малозёмова Ирина Ивановна

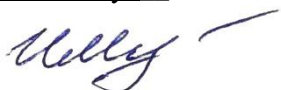
Должность доцент

Кафедра теории и методики обучения естествознанию, математике и информатике в период детства

Уч. звание доцент

Уч. степень канд.пед.наук

Подпись



Дата 21.11.2019