

Жабина Людмила Владимировна

Zhabina Lyudmila Vladimirovna

кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры европейских языков  
Института международных отношений  
Пятигорского государственного университета

PhD in Education Science, Associate Professor,  
European Languages Department,  
Institute of International Relations,  
Pyatigorsk State University

## ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОЗИТИВНОГО ОПЫТА КИТАЯ

## DEVELOPMENT OF THE HEALTH CULTURE IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS WITH CHINA'S POSITIVE PRACTICES

### Аннотация:

Сохранение и укрепление здоровья подрастающих поколений – одна из важных задач российской педагогической науки и школы. В современном российском обществе объем учебных нагрузок школьников увеличился, поэтому вопрос о здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях является актуальным. Здоровьесберегающая деятельность направлена на оптимизацию образовательного процесса, сохранение и укрепление здоровья учащихся, а также на формирование у школьников культуры здоровья. В процессе формирования культуры здоровья задействованы компоненты педагогической деятельности: обучение, воспитание, формирование компетенций учащихся. В статье описаны эффективные здоровьесберегающие китайские технологии, которые могут быть использованы в процессе обучения в младших классах российских школ. Приводится алгоритм формирования культуры здоровья у школьников младшего возраста, включающий этапы создания мотивации к культуре здоровья и воспитания грамотности в области здоровьесбережения. Представлена детальная характеристика процесса формирования культуры здоровья у младших школьников.

### Ключевые слова:

здоровьесбережение школьников, культура здоровья, здоровьесберегающие технологии, инновации в обеспечении здоровья школьников, алгоритм формирования культуры здоровья у школьников, создание мотивации здорового образа жизни, грамотность в области здоровьесбережения, упражнения по китайскому образцу, игровые ситуации.

### Summary:

To save and promote the health of the rising generations is one of the pivotal tasks of the Russian education science and school. In the modern Russian society, an academic load for school students has increased, so the question of health-saving activities in educational institutions is topical. Health-saving activities are aimed at optimizing the educational process, preserving and promoting the health of students as well as building a health culture among schoolchildren. Many components of teaching activity are involved in the process of creating a culture of health: training, education, and developing students' skills. The paper describes the effective health-saving Chinese technologies which can be used in the learning process in the Russian primary schools. The research provides an algorithm for building a health culture among primary school students, including the stages of achieving motivation for a health culture and teaching health-saving literacy. The author elaborates on the process of creating a health culture among primary school students.

### Keywords:

preservation of school students' health, health culture, health-saving technologies, innovations in ensuring the health of school students, algorithm for building a health culture among school students, establishing motivation for a healthy lifestyle, health-saving literacy, exercises of the Chinese model, game situations.

В российское образование внедряются инновационные проекты, модели и технологии в области здоровьесбережения школьников, направленные на адаптацию детей к современным условиям обучения, снижение здоровьезатратности, выявление и устранение отрицательных предпосылок развития детей. В этом смысле китайский опыт здоровьесбережения может быть полезен для формирования культуры здоровья российских школьников. Продуктивные здоровьесберегающие китайские технологии можно адаптировать и ввести в валеологическую практику российских образовательных учреждений.

Эффективными способами здоровьесбережения школьников в современном Китае являются:

1. Участие государства в формировании культуры здоровья, выделение банковских субсидий на строительство школ в соответствии с новыми санитарно-гигиеническими требованиями. Согласно данным, опубликованным Министерством образования Китая, в 2016 г. на образование было затрачено около 3,9 трлн юаней (565,6 млрд долл. США), что на 7,57 % больше по сравнению с 2015 г. Субсидии обязательного бесплатного образования составили 1,76 трлн юаней, что на 9,76 % больше, чем годом ранее [1]. В ноябре 2011 г. официально запущена программа по улучшению питания в сельских школах, в рамках которой выделены значительные средства, в частности на обеспечение школ продуктами питания и строительство столовых. Число учащихся,

ощутивших на себе эти изменения, в общей сложности превысило 36 млн человек, помощь получили 134 000 школ [2].

2. Регламентируемое компьютерное обучение под контролем педагога.

3. «Восстанавливающий» режим учебного труда.

4. Реализация принципов этического и аксиологического воспитания.

5. Профилактика и противодействие учебному стрессу.

6. Интенсивное развитие физкультуры и спорта, их популяризация средствами массовой информации.

7. Забота о детях с ограниченными возможностями. Согласно китайским законам, люди с ограниченными возможностями имеют право на образование. Кроме обучения в специализированных школах дети-инвалиды, способные адаптироваться к обычным условиям обучения, могут обучаться в обычных начальных и средних школах. В настоящее время в Китае насчитывается 1 618 специализированных школ с 419 300 учащимися [3].

Китайские инновации в сфере здоровьесбережения школьников – это: валеологизация урока (варьирование видов учебной деятельности и методов преподавания, физкультминутки во время занятий); гармонизация ребенка с окружающей средой – приобщение к созерцанию природы в самом начале учебного дня; коррекция режима дня школьников в связи с сезонной сменой погоды и возникающими на этом фоне недомоганиями; коллективное снятие факторов стресса в учебном процессе, создание оптимистического настроения учащихся, использование традиционных оздоровительных методик (закаливание, массаж); здоровое и сбалансированное питание, исключение из рациона школьников фастфуда и синтетических добавок; популяризация традиционных видов спорта (ушу, тайцзицюань и др.) и физических упражнений.

Культура здоровья – сохранение и укрепление собственного здоровья через знания в области здоровьесбережения, реализация принципов здорового образа жизни, а также забота о здоровье окружающих людей.

Сравнительно-сопоставительный анализ культуры здоровья в общеобразовательных учреждениях России и Китая позволил сделать вывод, что обеспечение здоровья детей требует системного и комплексного подходов, а не фрагментарных решений по отдельным отраслям здравоохранения. Подтверждение этого находим у З.Б. Цаллаговой: «...сохранение здоровья людей возможно только при системном подходе, при самом раннем овладении детьми гигиеническими знаниями и навыками» [4, с. 206].

В соответствии с этим концептуальную основу моделируемого нами процесса формирования культуры здоровья школьников составляют: 1) системный, комплексный и аксиологический подходы (последний рассматривает здоровье как наивысшую ценность), 2) вариативность и многообразие средств, методов и организационных форм в достижении цели. Выделенные теоретические подходы являются общими для обеих стран. Второе положение успешно претворяется в Китае и по этой причине заимствовано нами.

Алгоритм формирования культуры здоровья у школьников младшего возраста определен нами как последовательное формирование: 1) мотивации здорового образа жизни и 2) грамотности в области здоровьесбережения.

Наблюдения за практикой формирования культуры здоровья у китайских школьников позволили сделать вывод о сходстве основных форм и методов, отражающих содержание такого образования. Позитивные отличительные черты и рекомендации по их преемственности выделяются нами отдельно при изложении содержания образовательного процесса.

Е.А. Станинец отмечает, что младший школьный возраст «характеризуется большой специфичностью, которая определяется интенсивностью процессов роста и развития, а также высокой чувствительностью к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, в том числе и гипокинезии» [5, с. 97]. В связи с этим крайне важно начать процесс формирования культуры здоровья ребенка как можно раньше.

Пусковым этапом формирования культуры здоровья является развитие мотивации здорового образа жизни в младшем школьном возрасте. Трудность такой деятельности объясняется тем, что система базовых приоритетов у младших школьников находится в стадии формирования и их собственное здоровье еще не занимает в этой системе значимое место, иными словами, ценность здоровья для детей формальна.

Педагогическая деятельность по формированию мотивации к культуре здоровья у школьников младшего возраста – сложный, поликомпонентный процесс. По мнению Н.И. Соловьевой, «такая деятельность основывается на всех видах, направлениях и формах воспитательной работы, учитывая, что здоровый образ жизни – это практически все, что приносит пользу обучающемуся (как в личностном, так и в социальном плане) для его духовного, психического, социального и физического здоровья» [6, с. 18].

В начальной школе могут быть использованы следующие мотивы для формирования культуры здоровья: познавательные (изучение организма человека и значения здоровья), эстетические (красивая внешность, гибкость, ловкость), гуманистические (проявление заботы о родителях, родственниках, друзьях), аналогичные китайским социальные мотивы (следование примеру старших поколений в их ориентации на здоровый образ жизни) и др.

Создание мотивации здорового образа жизни предусматривает стимулирование интереса детей к здоровьесберегающей активности – беседы о здоровьесберегающих традициях, изучение и анализ пословиц, поговорок и литературных произведений по данной тематике, совместное с педагогом планирование оздоровительных процедур (закаливание, утренняя гимнастика и др.), экологические игры, групповую эколого-валеологическую работу (кружки, спортивные секции, проведение мероприятий, связанных со здоровьем), «школу здоровья» для родителей. Групповые занятия младших школьников гимнастикой под руководством старшеклассников организуются на перемене по примеру китайских детей. Практикуемая в Китае подготовка костюмированных танцев и праздничные выступления в школе, занятия физической культурой, спортивный досуг (игры, развлечения, спортивные праздники) – эффективные способы развития физических функций ребенка в сенситивные периоды. Такие периоды характеризуются повышенной чувствительностью (восприимчивостью) к воздействию тех или иных упражнений.

Еще древние китайцы заметили, что работа по развитию физических качеств в сенситивные периоды имеет большое значение для физического воспитания детей [7]. Современные российские исследования подтверждают, что у детей в период с 3 до 7 лет формируется гибкость, с 5 до 7 – равновесие, с 6 до 11 – быстрота бега, с 8 до 14 – быстрота движения рук, с 6 до 12 – устойчивость, с 8 до 13 – ловкость, с 8 до 14 – динамическая сила, с 7 до 15 – статическая сила рук, с 10 до 18 – статическая сила бедра, с 8 до 13 лет – прыгучесть. Если сенситивный период по какой-то причине был пропущен, то далее функция развивается не в полной мере [8, с. 132].

Грамотность младших школьников в области здоровьесбережения предполагает овладение ими системой основных валеологических понятий, воспитание привычек здорового образа жизни.

Позитивен опыт древних китайцев в усвоении младшими послушниками монастырей основ целительства. Во дворе монастырских школ устанавливались каменные скульптурные изображения человека с отмеченными на них акупунктурными точками, меридианами и направлениями течения энергии «ци». Естественная любознательность воспитанников побуждала их неоднократно рассматривать, ощупывать наглядные пособия, что способствовало прочному усвоению и запоминанию материала по акупунктуре и массажу. В связи с этим рекомендуется размещение на территории и в помещении школы (библиотека, спортивный зал, плавательный бассейн, актовый зал, спортивная площадка во дворе) материалов соответствующего содержания, картин, плакатов, макетов, придающих учебно-воспитательному процессу здоровьесберегающую направленность.

На уроках полезно проводить физкультминутки, где дети могут освоить простые упражнения по китайскому образцу для расслабления глаз, мышц шеи, рук и тела, выполнять дыхательные упражнения. Например, можно использовать комплекс упражнений из гимнастики тайцзицигун, который называется «18 форм» – 6 упражнений разминки и основные 18 упражнений. Можно освоить комплекс постепенно и затем проводить групповые занятия на переменах под руководством старшеклассников.

Решению задачи формирования у детей привычек здорового образа жизни способствуют занятия познавательного блока, где педагоги раскрывают зависимость здоровья от окружающей среды, формируют представление о теле, личной гигиене.

Важно информировать младших школьников о факторах риска для здоровья человека. Наиболее оптимально сделать это с помощью обучающих ситуаций, которые проводятся в два этапа: 1) информация об опасных ситуациях, 2) игровые ситуации. На первом этапе учащиеся получают адаптированную к их возрасту информацию об угрозах для здоровья, усваивают ее, приходят к самостоятельным выводам и обобщениям о причинах опасности, ее влиянии на человека, мерах профилактики. На втором этапе дети используют полученную информацию и действуют практически с макетами и наглядными пособиями в игровых ситуациях под руководством педагога (игрок обжег руку, разбил колено, больно ударился, ужален осой, укушен животным и др.).

В подобном виде для игр перспективно также использование сохранившейся в Китае практики шефства старших школьников над младшими. Первые могут организовывать такие игры на переменах. Младшие школьники подражают действиям старших, старательно следуют их наставлениям.

Операциональные знания в области безопасности жизнедеятельности младших школьников – профилактика травм на дорогах, владение правилами пожарной безопасности, пребывания на открытых водоемах, предотвращение солнечного удара, поведение в лесу, чрезвычайных ситуациях, корректное обращение с электроприборами. Дети могут научиться оказывать первую помощь при обморожении, ожоге, укусе. Деловой практикум «Умей оказать первую помощь при

несчастных случаях» поможет младшим школьникам научиться оказывать первую помощь себе и окружающим в случае сильного пореза, укуса насекомого, животного или змеи, солнечного удара, обморока. Целесообразно при этом составить памятки по пройденным темам и раздать их не только детям, но и родителям, например во время родительского собрания.

Экологическая игра «Пришли мы в лес» может проводиться в помещении, но прежде классный руководитель должен провести занятие на тему «Поведение на природе», в ходе которого он расскажет, как нужно правильно вести себя в лесу и что делать, если возникла опасная ситуация. Заранее готовятся карточки с описанными в них ситуациями, на перемене детям предлагается наугад вытянуть карточку. За 5 минут ребенок должен будет написать, что он предпримет. Ситуации могут быть самыми разными, например: «Вы заблудились, и в лесу начинается гроза, что делать?».

Как в Китае, так и в России формирование мотивации здоровья у младших школьников, их информирование о факторах риска проводятся при активном участии родителей. С ними организуются родительские собрания, индивидуальные занятия, дни открытых дверей, круглые столы, диспуты для обмена опытом. Для обсуждения предлагаются темы: «Основные правила здорового образа жизни», «Почему необходимо движение?» и др. Родителей знакомят с рекламными проспектами о здоровом образе жизни: «Режим в жизни ребенка», «Закаливание детей», «Нетрадиционное лечение», «Виды массажа» и др. Информация «уголков здоровья» должна меняться ежемесячно.

В целом позитивный опыт Китая может быть очень полезен для российских общеобразовательных учреждений, в Китае сегодня большое внимание уделяется профилактике заболеваний и популяризации здорового образа жизни. В России также делается многое для здоровьесбережения школьников, но принимаемые меры в большинстве случаев носят «восстановительный» характер в силу экономического кризиса, случившегося в конце XX в. На данный момент ситуация осложняется новым экономическим кризисом, и если в Китае расходы на здоровьесбережение и образование ежегодно увеличиваются, то в России, к сожалению, они сокращаются, что не может не сказаться на реализации проектов в области здоровьесбережения школьников. Однако есть китайские способы и технологии здоровьесбережения, которые не требуют больших затрат и могут использоваться в работе педагогов и приносить положительные результаты.

#### Ссылки:

1. China Increases Education Spending in 2016 [Электронный ресурс] // Chinadaily.com.cn. 2017. May 4. URL: [http://www.chinadaily.com.cn/china/2017-05/04/content\\_29203196.htm](http://www.chinadaily.com.cn/china/2017-05/04/content_29203196.htm) (дата обращения: 25.10.2017).
2. Rural Nutrition Program Benefits 36 Million Chinese Students [Электронный ресурс] // GBTIMES. Bringing China Closer. 2017. March 2. URL: <https://gbtimes.com/rural-nutrition-program-benefits-36-million-chinese-students> (дата обращения: 25.10.2017).
3. Development of Education in New China [Электронный ресурс] // Chinadaily.com.cn. 2016. June 15. URL: [http://www.chinadaily.com.cn/china/95thcpc/2016-06/15/content\\_25721310.htm](http://www.chinadaily.com.cn/china/95thcpc/2016-06/15/content_25721310.htm) (дата обращения: 25.10.2017).
4. Цаллагова З.Б. Этнопедагогические предписания здорового образа жизни // Народное образование. 2001. № 4. С. 206–212.
5. Станинец Е.А. Спортивно-оздоровительная деятельность – залог здоровья младшего школьника // Традиции и инновации в образовательном пространстве России, ХМАО – Югры и НВГУ : материалы II Всерос. науч.-практ. конф. / отв. ред. Г.Н. Артемьева. Нижневартовск, 2013. С. 97–100.
6. Соловьева Н.И. Здоровьесберегающая система образования в обеспечении формирования культуры здорового образа жизни учащихся : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Ставрополь, 2005. 24 с.
7. Qijia Guo. A History of Chinese Educational Thought. Beijing, 2006. 601 p.
8. Кучма В.Р. Медико-профилактические основы обучения и воспитания детей. М., 2005. 528 с.

#### References:

- 'China Increases Education Spending in 2016' 2017, *Chinadaily.com.cn*, May 4, viewed 25 October 2017, <[http://www.chinadaily.com.cn/china/2017-05/04/content\\_29203196.htm](http://www.chinadaily.com.cn/china/2017-05/04/content_29203196.htm)>.
- 'Development of Education in New China' 2016, *Chinadaily.com.cn*, June 15, viewed 25 October 2017, <[http://www.chinadaily.com.cn/china/95thcpc/2016-06/15/content\\_25721310.htm](http://www.chinadaily.com.cn/china/95thcpc/2016-06/15/content_25721310.htm)>.
- Kuchma, VR 2005, *Medical preventive fundamentals for training and education of children*, Moscow, 528 p., (in Russian).
- Qijia Guo 2006, *A History of Chinese Educational Thought*, Beijing, 601 p.
- 'Rural Nutrition Program Benefits 36 Million Chinese Students' 2017, *GBTIMES. Bringing China Closer*, March 2, viewed 25 October 2017, <<https://gbtimes.com/rural-nutrition-program-benefits-36-million-chinese-students>>.
- Solovyova, NI 2005, *Health-saving education system ensuring the development of a healthy lifestyle culture in students*, PhD thesis abstract, Stavropol.
- Staninets, EA & Artemyeva, GN (ed.) 2013, 'Sports and health activity is essential for a healthy primary school student', *Traditsii i innovatsii v obrazovatel'nom prostranstve Rossii, ХМАО – Югры i NVGU: materialy II Vseros. nauch.-prakt. konf.*, Nizhnevartovsk, pp. 97-100, (in Russian).
- Tsallagova, ZB 2001, 'Ethnopedagogical prescriptions for keeping a healthy lifestyle', *Narodnoye obrazovaniye*, no. 4, pp. 206-212, (in Russian).