**УДК**

**ФОРМИРОВАНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Железняк И.Ю.***

***Научный руководитель: Надеина Л. Е.***

***старший преподаватель кафедры педагогики***

***ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»***

***г. Донецк, ДНР, Россия***

*Аннотация:* В данной статье отражен вопрос сохранения и укрепления здоровья детей младшего школьного возраста. Автор доказывает, что формирование валеологической культуры может быть успешным, если принимать меры по охране и укреплению здоровья тех, кто является субъектами образовательного процесса.
*Ключевые слова:* Здоровый образ жизни, внеурочная деятельность, валеологическая культура, дополнительное образование.

 **Введение.** Воспитать здорового ребёнка является главной социально-педагогической задачей, которая стоит перед системой образования нашей страны. В то же время оценка состояния здоровья первоклассников указывает на значительный рост численности детей с изначально низким уровнем здоровья, вдобавок существует тенденция его ухудшения в процессе обучения детей в школе. В связи с этим проблема ценностного отношения обучающихся к здоровью, здоровому образу жизни становится все более актуальной.

В нормативно-правовых документах, таких как «Конвенция Организация Объединенных Наций (ООН) о правах ребенка», «Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей», национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», Закон Российской Федерации «Об образовании»; в федеральных целевых программах «Защита нации», «Дети России» находят отражение вопросы, связанные с охраной здоровья подрастающего поколения. Эти документы нацелены на формирование здорового образа жизни и мотивации сохранения здоровья у детей и подростков.

Работу по сохранению здоровья учащихся необходимо начинать в начальной школе, когда закладываются стандартные модели поведения и формируется стиль жизни. Важно, чтобы дети младшего школьного возраста получили элементарные представления о способах укрепления и сохранения здоровья, осознали его как одну из ключевых жизненных ценностей и приобрели здоровые привычки, которые позднее переформируются в осознанные поведенческие модели.

Проанализировав литературу, можно сделать вывод о том, что большое количество внимания, уделяется исследованиям проблемы сохранения здоровья детей. В работах М.М. Безруких [4], И.И. Брехмана [5], Э.Н. Вайнера [6], В.В. Колбанова [14], Л.Г. Татарниковой [25], А.Е. Чекалова [29] и других ученых подчеркивается значение формирования здорового образа жизни у детей разного возраста. Особенно остро проблемы здоровья младших школьников рассматриваются в исследованиях М.М. Безруких [4], Н.Ф. Дика [9], Г.К. Зайцева [10], Н.В. Третьяковой [27] и др.

В настоящее время, в период проходящих в нашей стране социально-экономических преобразований, было замечено резкое ухудшение здоровья учащихся, процесс обучения оказывает на детей негативное здоровьеразрушающее действие. Одним из средств решения проблемы является формирование у обучающихся валеологической культуры, которая позволит сберечь и укрепить их здоровье и мотивировать к ведению здорового образа жизни.

Педагогическая валеология решает основную задачу: укрепить и сохранить здоровье подрастающего поколения (Э.Н. Вайнер [6], В.П. Казначеев [12], В.В. Колбанов [15], Л.Г. Татарникова [25]и др.). В последние годы активно исследуются проблемы формирования культуры здоровья у детей младшего школьного возраста (Л.И. Баянова [3], Р.Н. Денисенко [8], И.В. Кузнецова [17], М.Г. Маринина [19], А.Н. Митяева [20] и др.).

В соответствии с Федеральным государственным образовательным эталоном начального общего образования ключевая образовательная программа реализуется посредством организации урочной и внеурочной деятельности. Внеурочная деятельность обучающихся и её роль в образовательном процессе рассматривается в работах В. Казаренкова [11], Л. Коковиной [13], В. Коротова [16], Л. Маленковой [18], С. Шмакова [28], Н. Щурковой [30] и др. Во внеурочной деятельности существенно расширяются возможности формирования валеологической культуры школьников.

**Основная часть.** Термин «валеология» (от латинского «valeo» - быть здоровым, здравствовать) принадлежит автору книги «Валеология – дисциплина о здоровье» И. И. Брехману [5] и появился в 1980 году. Валеологию именуют наукой о здоровье, о путях и методах его формирования, сохранения. По словам А. Е. Чекалова [29], валеология представляет собой действительно существующий феномен, который связывает широкий диапазон теоретических и практических способов и методов практического решения проблемы здоровья человека, основанных на рациональных и внерациональных формах прогрессивной культуры.

В. И. Андреев определяет валеологию как науку «о здоровье и здоровом образе жизни человека, ставящую целью его непрерывное самосовершенствование» [1, c. 253]. Дисциплина о здоровье, по его мнению, рождается на стыке экологии, биологии, медицины, психологии и иных наук.

В. В. Колбанов, Т. А. Берсенева считают валеологическую культуру «динамическим стандартом поведения, способствующим здоровому образу жизни и устанавливающим бережное отношение к здоровью окружающих» [15, c. 10]. Е. И. Торохова представляет следующую дефиницию: «Валеологическая культура – социально-психологическая деятельность человека, которая направленная на укрепление и сохранение здоровья, овладение нормами, принципами, традициями здорового образа жизни, превращение их в душевное богатство личности» [26, c. 28].

С точки зрения Л. Г. Татарниковой, валеологическая культура есть «присвоение на индивидуальном уровне концепции здоровья в различных теориях и следование индивидуальной программе здорового образа жизни» [25, c. 51].

В трактовке А. М. Митяевой [20], валеологическая культура предстает как индивидуальное общественное свойство личности, в котором отражены заинтересованное собственное отношение к здоровому образу жизни и окружающей среде. Это качество выражается в процессе участия в духовнопрактической деятельности по познанию, освоению, преобразованию и сохранению личного здоровья как личного капитала эффективной жизнедеятельности.

Валеологическую культуру обучающихся начальных классов Л. И. Баянова определяет, как «социально-практическую деятельность учащегося по сохранению, укреплению и развитию физического и психического здоровья, представляющую собой комплекс достижений в области валеологии и отражающую уровень валеологических знаний, умений и опыта в освоении норм, принципов, традиций здорового образа жизни» [3, c.13].

По мнению М. Г. Марининой, валеологическая культура младших школьников представляет собой «личностное качество, обеспечивающее формирование и сохранение здоровья благодаря познаниям и творческому осмыслению принципов здорового образа жизни, выявлению своих потенциальных способностей и возможностей» [19, c. 38].

Проанализировав всевозможные подходы к определению валеологической культуры, мы установили валеологическую культуру детей младшего школьного возраста как индивидуальное качество, обеспечивающее формирование, сохранение и укрепление здоровья благодаря познаниям закономерностей здоровьесбережения, системе ценностей здорового образа жизни и умениям систематически и целенаправленно реализовывать здоровьесберегающую деятельность на основании имеющихся знаний.

Как ранее было отмечено, внеклассные мероприятия играют важную роль в формировании представлений о здоровом образе жизни у детей. В рамках реализации Федеральный Государственный Стандарт начального общего образования (ФГОС НОО), под внеурочной деятельностью подразумевается образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной, и направленная на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования [24].

Целью внеурочной деятельности является обеспечение достижения ребенком планируемых результатов освоения основной образовательной программы за счет расширения информационной, предметной, культурной среды, в которой происходит образовательная деятельность, повышения гибкости ее организации [23].

Внеурочная деятельность – это неотъемлемая и обязательная часть основной общеобразовательной программы. Она организуется в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностями детей, запросов семьи, культурных традиций, национальных особенностей региона.Осуществление ее происходит через реализацию рабочих программ внеурочной деятельности [23]. Внеурочная деятельность в рамках ФГОС НОО направлена на достижение планируемых результатов изучения главной образовательной программы НОО.

 В. И. Казаренков [11], В. М. Коротов [16], Л. И. Маленкова [18] и другие ученые выделяютособенности внеурочной деятельности, способствующие формированию валеологической культуры младших школьников: добровольность участия, беспрепятственный выбор занятий, активность и самостоятельность школьников; индивидуальная значимость и творческий характер деятельности, сотрудничество школьников, опора на ценностные отношения, системность, которая подразумевает взаимодействие средств, методов, приемов и форм работы.

 Также исследователи выделяют ряд функций внеурочной деятельности:

 ‒ социальную (формирование положительного отношения к общественным ценностям; приучение к самоорганизации и саморегуляции; развитие умения взаимодействовать с людьми); (удовлетворение потребности в самопознании и саморазвитии); (удовлетворение потребности в интересной деятельности, организация свободного времени) (Е. В. Михайлова [21]);

 ‒ психофизиологическую (восполнение психофизических сил, восстановление здоровья, разрядка напряжения); (приобщение к тем личностно-значимым ценностям, потребность в которых не удовлетворяется урочной деятельностью; удовлетворение творческих интересов, личностный рост); социализирующая (приобщение к социальным ценностям, общественным процессам) (Т. И. Петракова [22]);

 ‒ функцию оснащения школьников жизненно важными умениями, которые дают возможность самостоятельно решать проблемы собственной организации жизнедеятельности, в процессе которой школьники учатся любить жизнь во всех проявлениях и со всеми ее проблемами, проживая ценностное отношение (Н. Е. Щуркова [30]).

 Для формирования у детей младшего школьного возраста валеологической культуры могут быть использованы такие виды деятельности, как научно-познавательная, спортивно-оздоровительная, досугово-развлекательная (досуговое общение), игровая, общественное творчество (социально значимая волонтерская деятельность), проблемно-ценностное общение, художественное творчество, трудовая, туристско-краеведческая деятельность. Все виды внеурочной деятельности направлены на формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по сохранению и укреплению собственного здоровья, поддержанию здорового образа жизни.

 В исследованиях различных авторов выделяется ряд педагогических условий формирования валеологической культуры младших школьников во внеурочной деятельности:

* обеспечение целостности и системности процесса формирования валеологической культуры, обучающихся во внеурочной деятельности [2, 3, 7, 17]. Валеологическая культура рассматривается как единство духовного, физического, психического, интеллектуального, общественного составляющего в структуре личности; ее формирование требует сочетания разнообразных видов и форм повседневной внеурочной деятельности;
* вовлечение всех участников образовательного процесса в разнообразные формы внеурочной деятельности по формированию культуры педагогов, родителей, обучающихся, медицинских работников и т.д. [2, 3, 17, 19];
* обеспечение максимальной двигательной активности обучающихся во всех формах внеурочной деятельности [17].

 **Вывод.** Таким образом, внеурочная деятельность является важной обязательной частью всего педагогического процесса школы. Это образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной, и направленная на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Внеурочная деятельность предоставляет обширные возможности для формирования валеологической культуры младших школьников. В этих целях могут быть использованы такие виды деятельности, как спортивно-оздоровительная, игровая, научно-познавательная, досугово-развлекательная, туристско-краеведческая, общественное творчество. Формирование валеологической культуры младших школьников во внеурочной деятельности может осуществляться в различных формах, при этом этот процесс должен быть целостным, системным при сотрудничестве всех участников образовательного процесса.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ**

1. Андреев, В. И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития / В. И. Андреев. – Казань: Центр инновационных технологий, 2012. – 608 с.
2. Арсеньев, А. Е. Педагогические условия формирования культуры здорового образа жизни у подростков во внеурочной деятельности: автореферат диссертации кандидата педагогических наук: 13.00.02 / А. Е. Арсеньев; Костромской государственный университет. ‒ Кострома, 2008. - 23 с.
3. Баянова, Л. И. Формирование валеологической культуры младших школьников: автореферат диссертации кандидата педагогических наук: 13.00.01 / Л. И. Баянова; Казанский государственный педагогический университет. – Казань, 2002. – 23 с.
4. Безруких, М. М. Трудности обучения в начальной школе / М. М. Безруких. – Москва: Эксмо, 2009. – 464 с.
5. Брехман, И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с
6. Вайнер, Э. Н. Валеология: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – Москва: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
7. Галакова, О. В. Развитие социальной компетентности младших школьников во внеурочной деятельности: диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.01 / О. В. Галакова; Московский педагогический государственный университет. – Москва, 2013. – 203 с.
8. Денисенко, Р. Н. Формирование у младших школьников экологовалеологической культуры в условиях школьного естественнонаучного образования: автореферат диссертации кандидата педагогических наук: 13.00.02 / Р. Н. Денисенко; Челябинский государственный педагогический университет. – Екатеринбург, 2007. – 25 с.
9. Дик, Н. Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников / Н. Ф. Дик. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 311 с.
10. Зайцев, Г. К. О валеологической компетенции школьников / Г. К. Зайцев // Школа здоровья. - 1996. - № 4. - С. 70-71.
11. Казаренков, В. И. Основы педагогики: интеграция урочных и внеурочных занятий школьников: учебное пособие / В. И. Казаренков. - Москва : Логос, 2003. - 95 с.
12. Казначеев, В. П. Здоровье нации, культура, футурология XXI века: сб. статей и докладов В. П. Казначеева (2007-2012 гг.) / В. П. Казначеев. – Новосибирск: ЗСОМСА, 2012 г. – 386 с.
13. Коковина, Л. Н. Формирование ценностно-смысловых ориентаций старшеклассника во внеурочной деятельности: автореферат диссертации кандидата педагогических наук: 13.00.01 / Л. Н. Коковина; Вологодский государственный педагогический университет. - Кострома, 2009. - 24 с.
14. Колбанов, В. В. Валеология в школе / В. В. Колбанов, Г. К. Зайцев. - Санкт-Петербург: ГУПМ, 1992. - 52 с.
15. Колбанов, В. В. К вопросу о валеологическом образовании педагога / В. В. Колбанов, Т. А. Берсенева // Здоровье и образование. Проблемы педагогической валеологии: материалы I Всероссийской научнопрактической конференции. - Санкт-Петербург, 1995. - С. 9-13.
16. Коротов, В. М. Общая методика учебно-воспитательного процесса: учебное пособие для слушателей ФПК, директоров школ и студентов вузов / В. М. Коротов. - Москва: Просвещение, 2003. - 224 с.
17. Кузнецова, И. В. Становление валеологической культуры детей младшего школьного возраста во внеучебной деятельности: диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.01 / И. В. Кузнецова; Марийский государственный университет. – Йошкар-Ола, 2012. – 234 с.
18. Маленкова, Л. И. Теория и методика воспитания: учебное пособие / Л. И. Маленкова. - Москва: Педагогическое общество России, 2002. - 480 с.
19. Маринина, М. Г. Формирование основ культуры здоровья младших школьников: диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.01 / М. Г. Маринина; Волгоградский государственный педагогический университет. – Волгоград, 2005. – 198 с.
20. Митяева, А. Н. Психолого-педагогические условия становления валеологической культуры младших подростков: автореферат диссертации кандидата педагогических наук: 13.00.01 / А. Н. Митяева; Орловский государственный университет. - Орел, 1999. - 24 с.
21. Михайлова, Е. В. Формирование нравственных ценностей у младших школьников во внеурочной деятельности: монография / Е. В. Михайлова. - Москва: Экон-Информ, 2009. - 164 с.
22. Петракова, Т. И. Гуманистические ценности образования в процессе духовно-нравственного воспитания подростков: автореферат диссертации доктора педагогических наук: 13.00.01 / Т. И. Петракова; Московский государственный открытый педагогический университет. - Москва, 1999. - 36 с.
23. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности» [Электронный ресурс]. ‒ URL: http://www.consultant.ru/ document/cons\_doc\_LAW\_278827/ (дата обращения: 01.01.2020).
24. Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» [Электронный ресурс]. - URL: http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_114121/ (дата обращения: 01.01.2020).
25. Татарникова, Л. Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития / Л. Г. Татарникова. - Санкт-Петербург : PETROC, 1997. - 352 с.
26. Торохова, Е. И. Валеология : словарь / Е. И. Торохова. - Москва: Флинта: Наука, 1999. - 240 с.
27. Третьякова, Н. В. Основы здоровьесбережения: практикум / Н. В. Третьякова. - Екатеринбург: Издательство Российского государственного профессионально-педагогического университета, 2011. - 138 с.
28. Федотова, О. Н. Окружающий мир. 1 кл. учебник / О. Н. Федотова, Г. В. Трафимова, С. А. Трафимов. – Москва: Академкнига, 2016. – 80 с.
29. Чекалов, А. Е. Современные научно-философские представления о человеке и его здоровье / А. Е. Чекалов // Валеология. - 1998. - № 2. - С. 36- 44.
30. Щуркова, Н. Е. Педагогика. Воспитательная деятельность педагога: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Н. Е. Щуркова. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 319 с.