

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования

Кафедра психологии

Макарова Алёна Андреевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
У ОДАРЁННЫХ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль «Психология и педагогика образования одарённых детей»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

и.о. зав. кафедрой к.п.н., доцент Дубовик Е.Ю.

(дата, подпись)

Руководитель к.п.н., доцент, Петрова Т. И.

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Макарова А. А.

(дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск 2016

Содержание

Введение.....	3
1 Глава. Теоретические основы формирования культуры здорового образа жизни одаренных младших школьников.....	7
1.1 Сущность понятий «Здоровье», «Образ жизни», «ЗОЖ».....	7
1.2 Психологические особенности одарённых детей младшего школьного возраста.....	16
1.3 Проблема формирования ЗОЖ у одаренных детей младшего школьного возраста.....	31
Выводы по первой главе.....	43
2 Глава. Опытнo–экспериментальная работа по формированию здорового образа жизни у одарённых младших школьников.....	44
2.1 Организация исследования.....	44
2.2 Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента.....	45
2.3 Организация и проведение формирующего эксперимента.....	49
2.4 Анализ результатов контрольного этапа эксперимента.....	55
Выводы по второй главе.....	61
Заключение.....	62
Список литературы.....	64
Приложение А.....	67
Приложение Б.....	68
Приложение В.....	69
Приложение Г.....	72
Приложение Д.....	73
Приложение Е.....	74

Введение

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую **актуальность**. По данным Министерства образования Российской Федерации за 2014 г., 79 % учащихся нуждаются в специальной поддержке. До 58 % учащихся к выпускному классу имеют нарушенную структуру зрения, 28 % - хронические заболевания, 57 % - нарушенную осанку. Исходя из этого, становится ясно, что организация работы по укреплению детского здоровья нуждается в новых подходах.

Анализ состояния здоровья одаренных детей высвечивает еще одну сторону этой многогранной проблемы, волнующей все общество, педагогов, родителей. Сравнение состояния здоровья детей двух классов одной из школ г.Красноярска показало, что из 30 ребят младшего школьного возраста, обучающихся в классах для одаренных детей, 70% относятся ко второй группе здоровья, в то время как среди обучающихся класса для детей с нормой развития из 30 школьников только 16% обучающихся относятся ко второй группе здоровья.

Поэтому для всех субъектов образовательного процесса актуализируется задача формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) у одаренных младших школьников, так как очевидно, что здоровье данной категории детей подвергается рискам в связи с неправильно организованным режимом дня, порою чрезмерно насыщенным дополнительными занятиями, отсутствием гармонии между статичными занятиями и двигательной активностью, питанием и т.п.

Приобщение школьников к мероприятиям по сохранению своего здоровья - это, прежде всего, процесс социализации - воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы

знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами.

Необходимо совместными усилиями родителей, педагогов, психологов и других специалистов формировать у детей понятие здорового образа жизни, воспитывать соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать эффективности мер социальной защиты здоровья детей.

Отсюда вытекает задача формирования здорового образа жизни одаренных младших школьников, так как наряду с обычными возрастными особенностями эти дети имеют обычно личностные особенности (перфекционизм, самооценка, ответственность за поступки и их последствия, повышенная впечатлительность, независимость (автономность), лидерство, соревновательность, особенность эмоционального развития). Поэтому тема нашего исследования «Формирование здорового образа жизни у одарённых младших школьников» является актуальной для государства, общества, семьи и личности.

Объект исследования: формирование здорового образа жизни у школьников.

Предмет исследования: формирование здорового образа жизни у одаренных младших школьников.

Проблема исследования: каковы психолого-педагогические средства формирования ЗОЖ у младших школьников?

Решение данной проблемы составляет **цель исследования.**

Достижение цели осуществляется через решение следующих **задач:**

1. Выявить сущность понятий «Здоровье», «Образ жизни», «ЗОЖ».
2. Охарактеризовать возрастные особенности детей младшего школьного возраста как благоприятного периода для формирования здорового образа жизни.
3. Описать педагогический опыт формирования ЗОЖ у одаренных детей младшего школьного возраста.

4. Проанализировать результаты опытно-экспериментальной работы.

Гипотеза: Формирование здорового образа жизни у одарённых младших школьников будет протекать успешно при следующих условиях:

- если содержание воспитательной работы по формированию ЗОЖ будет включать следующие темы (разделы): двигательный режим, правила личной гигиены, правила питания, режим дня, профилактика вредных привычек, понятия о человеке, его здоровье и здоровом образе жизни и др.

- если используются такие педагогические средства как беседы, игры, обсуждение м/фильмов, личные примеры взрослых, творческая и проектная деятельность;

- если работа по формированию ЗОЖ будет носить целенаправленный, систематический и целостный характер.

Теоретическую основу исследования по формированию ЗОЖ составили работы ученых из различных областей знаний: медицины и физиологии (В.Н. Дубровский, Ю.П. Лисицын, Б.Н. Чумаков), психологии (О.С. Осадчук), экологии (З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд) и педагогики (В.Г. Алямовская, Г.К. Зайцев, Ю.Ф. Змановский, М. Л. Лазарев, О.С. Шнейдер, О.В. Морозова, Т.В. Поштарева, Л.Г. Татарникова, О.Ю. Толстова).

К настоящему времени исследована природа одаренности (В.Александр, В.Бастендорф, Г.Вебб, Д.Векслер, Е. Галантер, Т.Гассер, Дж.Миллер, Д.Молфезе, К.Прибрам, Д. Хендриксон, Р.Хэттел, Е.Шафер, Дж.Эртл и др.), определена сущность понятий «одаренность», «детская одаренность», выявлены специфические особенности одаренного ребенка (К.Абромс, Д.Б.Богоявленская, Ю.З.Гильбух, Э.А.Голубева, Е.Н.Задорина, А.Карне, Н.С.Лейтес, А.М.Матюшкина, Ф.Монкс, В.И.Панов, К.Перлет, А.Савенков, В.Сиервальд, К.Тэкэс, К.А.Хеллер, Л.Холлингоурт, Е.И.Щебланова, В.С.Юркевич и др.). Кроме того, рассмотрены фундаментальные проблемы структуры и природы способностей, условий их развития (Б.Г. Ананьев, В.А. Крутецкий, А.Н. Леонтьев, К.К. Платонов, С.Л.

Рубинштейн, Б.М. Теплов, В.Д. Шадриков и др.), обосновано значение общих способностей как основы развития способностей специальных (Б.Г.Ананьев, С.Л.Рубинштейн). Предложены способы изучения одаренности (А.Бине, Дж.Гилфорд, Л.Термен, П.Торренс и др.), предприняты попытки классификации видов одаренности и создания моделей одаренности (Ф.Монкс, Дж.Рензулли, К.Халлер и др.). Значительный интерес для нашей работы имеют труды, в которых раскрываются вопросы практического решения проблемы (Ю.Д.Бабаева, Г.Л.Бардгор, Л.М.Долгополова, А.В.Жигайлов, В.П.Лебедева, А.М. Матюшкин, И.М. Никольская, В.А.Орлов, В.И. Панов, Л.В. Попова, Н.Н.Понарина, Т.А.Поярова, А.И.Савенков и др.).

Методы исследования:

- теоретические методы: анализ научной литературы по теме исследования, изучение и теоретический анализ педагогического опыта с целью выявления сущности данной проблемы, моделирование процесса обучения здоровому образу жизни учащихся школы.

- эмпирические методы: анализ продуктов творческой деятельности, тестирование, изучение школьной документации, беседа, анкетирование, эксперимент.

- математические методы: метод первичной математической обработки результатов, U-критерии Манна Уитни.

Практическая значимость работы заключается в возможности использования материалов исследования психологами, педагогами и родителями для своевременного формирования здорового образа жизни у одаренных детей младшего школьного возраста.

Данная выпускная квалификационная работа имеет следующую **структуру**: введение, две главы, включающие семь параграфов, заключение, список использованных источников, приложения.

Глава 1. Теоретические основы формирования культуры здорового образа жизни одаренных младших школьников

1.1 Сущность понятий «Здоровье», «Образ жизни», «ЗОЖ»

По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических дефектов» [5, с.18].

В настоящее время принято выделить несколько компонентов (видов) здоровья:

Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

Физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Психическое здоровье - состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, в также возможностями их удовлетворения.

Нравственное здоровье - комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так

как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты [8, с.24].

Признаками здоровья являются:

- специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития;
- функциональное состояние и резервные возможности организма;
- наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Согласно заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100%, то состояние здоровья лишь на 10% зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20% - от наследственных факторов, на 20% - от состояния окружающей среды. А остальные 50% зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением [6, с.78].

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и

профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. И выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления, как и индивидуального, так и общественного здоровья. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку природой [6, с.94].

Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. Здоровье - важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма.

Великий русский ученый М.В.Ломоносов, в 18 веке написал обращение «О сохранении и размножении российского народа», в котором предлагал меры по сохранению и увеличению населения для хозяйственной и политической жизни страны, представил социально-экономическую программу. Он пишет: «Начало сего полагаю самым главным делом: сохранением и размножением народа, в чем состоит величество, могущество и богатство всего государства». В обращении он поставил цель - улучшение быта народа, его благосостояния путем распространения культуры, научных и медицинских знаний «Кроме сего впадает великое множество людей в разные болезни, об излечении коих весьма еще мало порядочных есть учреждений...». Ломоносов предлагает: «требуется по всем городам довольно число докторов, лекарей и аптек, для изучения докторства послать российских студентов в иностранные университеты и внутри государства дать производить достойных в доктора» [6, с.94].

Большое значение Ломоносов придавал анализу факторов развития и формирования личности молодого человека. Он показал роль наследственности в появлении многочисленного здорового поколения русских людей. Также раскрыл влияние среды, окружения на личность и

обратился к проблеме нравственного, полового воспитания молодого и взрослого населения, на создание крепкой, счастливой семьи основанной на любви и уважении «Где любви нет, не надежно и плодородие», включение молодых людей в трудовую деятельность.

М.В.Ломоносов обратился к исследованию проблем человека с позиции психологии, физиологии, педагогики в их совокупности. Именно такой подход, по его мнению, позволял получать объективные данные о человеке, которые необходимо знать педагогам. Работа «О сохранении и размножении русского народа», работы о проблемах воспитания юношества позволяют считать М.Ломоносова первым русским учёным, изучавшим проблему человека в медико-педагогической совокупности.

Ученые С.П.Боткин, П.Ф.Лесгафт заложили основы современной нам валеологии.

С.С.Боткин видел здоровье человека, прежде всего как функцию приспособления и эволюции, функцию воспроизводства, продолжения рода и гарантию здоровья потомства. Нарушение, недостаточность этой функции он рассматривает как важнейшую основу патологии [8, с.91].

В.М.Бехтерев много сил отдал в борьбе за оздоровление общества. С охраной здоровья населения, улучшения условий его жизни, повышением благосостояния, ростом культуры он связал перспективы развития личности и общества. Особое внимание он уделяет сохранению и укреплению детского здоровья. Статья «Охрана детского здоровья» отражает комплексную программу решения указанной задачи, включающую систему гигиенических, медико-биологических, социальных и психологических мероприятий. Проблемы физического и психического здоровья человека рассматривались Бехтеревым в контексте осуществляемой им антиалкогольной компании. Он один из тех, кто активно боролся против «алкогольного змия».

Проблема здоровья также интересовала многих педагогов.

В.А.Сухомлинский утверждал, что «Забота о здоровье ребенка - это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это прежде всего забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

Конец 20 века характеризуется, в частности, ростом заболеваемости и смертности населения на фоне высоких достижений медицины, совершенства технических средств диагностики и лечения болезней. Современный этап развития нашего общества связан с демографическим кризисом, снижением продолжительности жизни, снижением психического состояния здоровья населения страны, что вызывает обеспокоенность многих ученых и специалистов.

Но, учитывая традиционную направленность действующей системы здравоохранения на выявление, определение и «устранение» болезней, усилившуюся в связи с прогрессирующей социально-экономической деструкцией общества, становится ясным, что медицина сегодняшнего дня и обозримого будущего не сможет существенно влиять на сохранение здоровья человека. Этот факт обосновывает необходимость поиска более эффективных способов и средств сохранения и развития здоровья [6, с.94].

Современный человек в большинстве случаев перекладывает ответственность за свое здоровье на врачей. Он фактически равнодушен по отношению к себе, не отвечает за силы и здоровье своего организма, и наряду с этим не старается исследовать и понимать свою душу. В действительности человек занят не заботой о собственном здоровье, а лечением болезней, что и приводит к наблюдающемуся в настоящее время увяданию здоровья на фоне значительных успехов медицины. В действительности же, укрепление и творение здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека.

Не оправдано видение причин нездоровья лишь в плохом питании, загрязнении среды обитания и отсутствии надлежащей медицинской помощи. Гораздо большее значение для глобального нездоровья человечества имеет прогресс цивилизации, способствовавший «освобождению» человека от усилий над собой, что привело к разрушению защитных сил организма. Первостепенной задачей для повышения уровня здоровья должно стать не развитие медицины, а сознательная, целенаправленная работа самого человека по восстановлению и развитию жизненных ресурсов, по принятию на себя ответственности за собственное здоровье, когда здоровый образ жизни становится потребностью. “Быть здоровым - это естественное стремление человека”, - пишет К. В. Динейка, рассматривая в качестве главной задачи, стоящей перед человеком в отношении его здоровья, не лечение болезней, а творение здоровья [7, с.54].

Первым шагом в этом направлении может служить выяснение представлений о здоровом образе жизни в современном обществе с целью дальнейшей их корректировки, а также формирования новых представлений и установок на здоровье, здоровый образ жизни и болезнь. В первую очередь это имеет значение для молодого поколения, так как его здоровье - это общественное здоровье через 10 - 30 лет.

Во все времена у всех народов мира непреходящей ценностью человека и общества являлось и является физическое и психическое здоровье. Еще в древности оно понималось врачами и философами как главное условие свободной деятельности человека, его совершенства.

Но, несмотря на большую ценность, придаваемую здоровью, понятие «здоровье» с давних пор не имело конкретного научного определения. И в настоящее время существуют разные подходы к его определению. При этом большинство авторов: философов, медиков, психологов (Ю.А. Александровский, 1976; В.Х. Василенко, 1985; В.П. Казначеев, 1975; В.В. Николаева, 1991; В.М. Воробьев, 1995) в отношении этого явления согласны

друг с другом лишь в одном, что сейчас отсутствует единое, общепринятое, научно обоснованное понятие «здоровье индивида» [6, с.109].

Самое раннее из определений здоровья - Алкмеона, имеет своих сторонников вплоть до сегодняшнего дня: «Здоровье есть гармония противоположно направленных сил». Цицерон охарактеризовал здоровье как правильное соотношение различных душевных состояний. Стоики и эпикурейцы ценили здоровье превыше всего, противопоставляя его энтузиазму, стремлению ко всему неумеренному и опасному. Эпикурейцы считали, что здоровье - это полное довольство при условии полного удовлетворения всех потребностей. Согласно К.Ясперсу, психиатры рассматривают здоровье как способность реализовать «естественный врожденный потенциал человеческого призвания». Существует и другие формулировки: здоровье - обретение человеком своей самости, «реализация Я», полноценная и гармоничная включенность в сообщество людей.

К. Роджерс также воспринимает здорового человека как подвижного, открытого, а не постоянно использующего защитные реакции, независимого от внешних влияний и опирающегося на себя. Оптимально актуализируясь, такой человек постоянно живет в каждый новый момент жизни. Этот человек подвижен и хорошо приспосабливается к меняющимся условиям, терпим к другим, эмоционален и рефлексивен.

Ф. Перлз рассматривает человека как единое целое, считая, что психическое здоровье связано со зрелостью личности, проявляющейся в способности к осознанию собственных потребностей, конструктивному поведению, здоровой адаптивности и умению принимать ответственность за самого себя. Зрелая и здоровая личность аутентична, спонтанна и внутренне свободна.

З.Фрейд считал, что психологически здоровый человек - это тот, кто способен согласовать принцип удовольствия с принципом реальности. По К.Г.Юнгу здоровым может быть человек, ассимилировавший содержание

своего бессознательного и свободный от захвата каким-либо архетипом. С точки зрения В. Райха невротические и психосоматические нарушения трактуются как следствие застоя биологической энергии. Следовательно, здоровое состояние характеризуется свободным протеканием энергии.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения определение понятия здоровье: «...состояние полного, физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

По мнению С.В.Попова «Если вдуматься в это определение, то можно сделать вывод, что абсолютное здоровье является абстракцией и кроме того, что это определение изначально исключает людей, имеющих какие-либо (врожденные или приобретенные) физические дефекты, даже в стадии компенсации» [6, с.104].

В 1968 году ВОЗ приняла следующую формулировку: «Здоровье - свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и дефектов. Здоровье бывает физическим, психическим и нравственным».

Г.Л. Билич, Л.В. Назарова взяв за основу определение Всемирной Организации Здравоохранения, считают необходимым и оправданным добавить два фактора. Итак, «здоровье - это состояние полного, физического, душевного и социального благополучия и способность приспособливаться к постоянно меняющимся условиям внешней и окружающей среды и естественному процессу сохранения, а также отсутствие болезней и физических дефектов».

В Большой медицинской энциклопедии здоровье трактуется как состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения. В то же время на протяжении своего развития меняет формы

взаимодействия с условиями окружающей среды, при этом меняется не столько среда, сколько сам организм.

Академик Н.М.Амосов полагает, что «здоровье организма определяется количеством его, которое можно оценить максимальной продолжительностью органов при сохранении качественных пределов их функций» [Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 1987 с. 44].

В.П.Казначеев трактует здоровье как «процесс (динамическое состояние) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни».

Прав академик Ю.П.Лисицын, что «здоровье человека не может сводиться лишь к констатации отсутствия болезней, недомогания, дискомфорта, оно - состояние, которое позволяет человеку вести неестественную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего трудовые, вести здоровый образ жизни, то есть испытывать душевное, физическое и социальное благополучие».

И.И. Брехман, основоположник науки о здоровье - валеологии, определяет здоровье как «способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации» [8, с.89].

Итак, здоровье рассматривается как интегративная характеристика личности, охватывающая как её внутренний мир, так и всё своеобразие взаимоотношений с окружением и включающая в себя физический, психический, социальный и духовный аспекты; как состояние равновесия, баланса между адаптационными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями среды. Причем, его не следует рассматривать как самоцель; оно является лишь средством для наиболее полной реализации жизненного потенциала человека.

Таким образом, из приведенных определений видно, что понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

1.2 Психологические особенности одаренных детей младшего школьного возраста

Многие выдающиеся люди уже в детстве блистали незаурядными способностями. Бывшими вундеркиндами можно назвать не только ряд великих людей прошлого, но и некоторых наших замечательных современников. Ранний, «из ряда вон выходящий» подъем умственных способностей может быть предшественником подлинного таланта (Теплов, 1941).

Одаренность - это своего рода мера генетически и опытно predetermined возможностей младшего школьника адаптироваться к жизни. Основные функции одаренности - максимальное приспособление к миру, окружению, нахождение решения во всех случаях, когда создаются новые, непредвиденные проблемы, требующие именно творческого подхода.

Специальная одаренность характеризуется наличием у субъекта четко проецируемых вовне (проявляющихся в деятельности) возможностей - мнений, навыков, быстро и конкретно реализуемых знаний, проявляющихся через функционирование стратегий планирования и решения проблем.

В целом же можно представить одаренность как систему, включающие следующие компоненты:

- биофизиологические, анатомо-физиологические задатки;

- сенсорно-перцептивные блоки, характеризующиеся повышенной чувствительностью;
- интеллектуальные и мыслительные возможности, позволяющие оценивать новые ситуации и решать новые проблемы;
- эмоционально-волевые структуры, предопределяющие длительные доминантные ориентации и их искусственное поддерживание;
- высокий уровень продуцирования новых образов, фантазия, воображение и целый ряд других [20, с.56].

А.М. Матюшкин, опираясь на работы многих исследователей, (Н.С. Лейтес, В.М. Теплов, В.А. Крутецкий, Е.И. Игнатъев, Э.А. Голубева, В.М. Русалов, И.В. Равич-Щербо, А.В. Запорожец, А.В. Брушлинский, Т.В. Кудрявцев, Дж. Берлайн, Я.А. Пономарев и др.) выдвинул следующую синтетическую структуру творческой одаренности, включая в нее:

- доминирующую роль познавательной мотивации;
- исследовательскую творческую активность, выражающуюся в обнаружении нового, в постановке и решении проблемы;
- возможности достижения оригинальных решений;
- возможности прогнозирования и предвосхищения;
- способности к созданию идеальных эталонов, обеспечивающих высокие этические, нравственные, интеллектуальные оценки [17, с.78].

При этом А.М. Матюшкин считает принципиально важным отметить, что одаренность, талантливость необходимо связывать с особенностями собственно творческой деятельности, проявлением творчества, функционирования "творческого человека". С этим полностью соглашается В.А. Моляко. Его исследования также позволили ему выделить в системе творческого потенциала следующие составляющие:

- задатки, склонности, проявляющиеся в повышенной чувствительности, определенной выборочности, предпочтениях, а также в динамичности психических процессов;

- интересы, их направленность, частота и систематичность их проявления, доминирование познавательных интересов;
- любознательность, стремление к созданию нового, склонность к решению и поиску проблем;
- быстрота в усвоении новой информации, образование ассоциативных массивов;
- склонность к постоянным сравнениям, сопоставлениям, выработке эталонов для последующего отбора;
- проявление общего интеллекта - схватывание, понимание, быстрота оценок и выбора пути решения, адекватность действий;
- эмоциональная окрашенность отдельных процессов, эмоциональное отношение, влияние чувств на субъективное оценивание, выбор, предпочтение и т. д.;
- настойчивость, целеустремленность, решительность, трудолюбие, систематичность в работе, смелое принятие решений;
- творческая - умение комбинировать, находить аналоги, реконструировать; склонность к смене вариантов, экономичность в решениях, рациональное использование средств, времени и т. п.;
- интуитивизм - склонность к сверхбыстрым оценкам, решениям, прогнозам;
- сравнительно более быстрое овладение умениями, навыками, приемами, овладение техникой труда, ремесленным мастерством;
- способности к выработке личностных стратегий и тактик при решении общих и специальных новых проблем, задач, поиск выхода из сложных, нестандартных, экстремальных ситуаций и т. п. [16, с.90].

Невозможно в данной работе охватить все процессы и элементы таланта. Поэтому остановимся на одном из интереснейших процессов - воображении.

Воображение - это не способность фантазировать без цели, а интуитивная способность видеть сущность параметров - их природную логику. Оно комбинирует образы того, что еще не существует из материалов памяти и чувств, создает образ неизвестного как известного, то есть создает его предметное содержание и смысл, считает их действительными. Поэтому воображение - самодвижение чувственного и смыслового отражений, а механизм воображения объединяет их в целостность, синтезирует чувства в мысль, в результате чего создается новый образ или суждение о неизвестном как об известном. И все это проходит не материально - в умственном плане, когда человек действует, не работая практически.

Воображение младшего школьника - его способность заглянуть вперед и рассмотреть новый предмет в его будущем состоянии.

Поэтому прошлое в каждый момент жизни младшего школьника должно существовать в соответствии с той или иной целенаправленностью в будущее. Если память претендует на активность и действенность, а не является только хранилищем опыта, она всегда должна быть направлена на будущее, на форму будущего себя, своих способностей и того, чего младшего школьника стремится достичь. Такое воображение всегда работает: младший школьник трансформирует предметы и сырье не просто в воображении, а действительно с помощью воображения, прокладывающего путь к желаемому предмету. Большое значение в активизации работы воображения имеет удивление. Удивление в свою очередь вызывают:

- новизна воспринятого «что-то»;
- осознание его как чего-то неизведанного, интересного;
- импульс, который задает заранее качество воображения и мышления, привлекает внимание, захватывает чувства и всего человека целиком [1, с.9].

Воображение вместе с интуицией способно не только создать образ будущего предмета или вещи, но и находить его природную меру - состояние совершенной гармонии - логику его строения. Оно дает начало способности к

открытиям, помогает находить новые пути развития техники и технологии, способы решения задач и проблем, возникающих перед человеком.

Начальные формы воображения впервые появляются в конце раннего детства в связи с зарождением сюжетно ролевой игры и развитием знаково-символической функции сознания. Ребенок учится замещать реальные предметы и ситуации воображаемыми, строить новые образы из имеющихся представлений. Дальнейшее развитие воображения идет по нескольким направлениям:

- По линии расширения круга замещаемых предметов и совершенствования самой операции замещения, смыкаясь с развитием логического мышления.

- По линии совершенствования операций воссоздающего воображения. Ребенок постепенно начинает создавать на основе имеющихся описаний, текстов, сказок все более сложные образы и их системы. Содержание этих образов развивается и обогащается. В образы вносится личное отношение, они характеризуются яркостью, насыщенностью, эмоциональностью.

- Развивается творческое воображение, когда ребенок не только понимает некоторые приемы выразительности, но и самостоятельно их применяет.

- Воображение становится опосредованным и преднамеренным. Ребенок начинает создавать образы в соответствии с поставленной целью и определенными требованиями, по заранее предложенному плану, контролировать степень соответствия результата поставленной задаче.

С другой стороны, выдающиеся умственные проявления ребенка могут оказаться лишь чем-то временным. В ходе возрастного развития, вместе с укреплением и обогащением свойств интеллекта, подъемом их на новый уровень - происходит и ограничение, а то и утрата некоторых детских возможностей.

Как определить, проблески ли это будущего таланта или хорошая подготовка к учебной деятельности? Как рассмотреть специфику способностей и помочь ребенку развить их?

Младший школьный возраст (7 - 10 лет) - период впитывания, накопления знаний, период усвоения по преимуществу. Успешному выполнению этой важной жизненной функции благоприятствуют характерные способности детей этого возраста: доверчивое подчинение авторитету, повышенная восприимчивость, впечатлительность, наивно-игровое отношение ко многим из того, с чем они сталкиваются. У младших школьников каждая из отмеченных способностей выступает, главным образом, своей положительной стороной, и это неповторимое своеобразие данного возраста (Гамезо, 2000).

Некоторые из особенностей младших школьников в последующие годы сходят на «нет», другие во многом изменяют свое значение. Следует учитывать при этом разную степень выраженности у отдельных детей той или иной возрастной черты. Но несомненно, что рассмотренные особенности существенно сказываются на познавательных возможностях детей и обуславливают дальнейший ход общего развития.

Высокая восприимчивость к окружающим воздействиям, расположенность к усвоению очень важная сторона интеллекта, характеризующая умственные достоинства и в будущем [19, с.84].

Чрезвычайно трудно оценить действительное значение проявляемых в детстве признаков способностей и тем более предусмотреть их дальнейшее развитие. Нередко обнаруживается, что яркие проявления способностей ребенка, достаточные для начальных успехов в некоторых занятиях, не открывают пути к действительным, социально значимым достижениям.

Однако ранние признаки способностей не могут оставлять равнодушными родителей, педагогов - ведь они могут указывать на предпосылки подлинно таланта (Теплов, 1985).

Чтобы лучше понимать таких детей, нужно, прежде всего, знать и учитывать возрастные особенности детской психики. Стремительный подъем умственных сил по мере взросления можно наблюдать у всех детей. У несмышленища, совершенно беспомощного при рождении, за немногие годы, поначалу с помощью и под руководством старших, - формируются сложнейшие свойства ума, бесчисленные навыки, многообразнейшие чувства.

Обогащение психики идет в таком темпе, который будет уже недоступен в зрелые годы. Детство - неповторимая по своим возможностям пора развития. Об этих возрастных условиях роста способностей и нужно сказать, прежде всего, а именно - о таком важном компоненте, как сила нервной системы (о ней судят по способности выдержать интенсивную или длительную нагрузку на нервную систему). Детей отличает (и чем младше ребенок, тем в большей степени) относительная слабость, малая выносливость, истощенность нервной системы. Специальные исследования показали, что эта возрастная слабость (когда даже небольшие воздействия вызывают сильную реакцию) - не только недостаток, но и достоинство - именно она обуславливает детскую впечатлительность - живость восприятия. С годами нервная система крепнет в разной степени у разных детей - а вместе с тем и снижается детская непосредственная восприимчивость.

С возрастом происходит не только увеличение возможностей, но и ограничение, а то утрата некоторых ценных особенностей детской психики (Гамезо, 2000).

Но не только свойства нервной системы - вся душевная организация у детей во многом иная, чем у взрослых. Это очень важно!

В трудах Н.С. Лейтеса раскрыт механизм возрастной чувствительности, той особой отзывчивости на окружающее, которая каждый раз «на свой лад» свойственна любому возрасту детства. Она может проявляться в своеобразии реагирования, в большей или меньшей яркости

воображения, в избирательности внимания. Неодинаковость возрастной чувствительности приводит к тому, что в отдельные периоды детства возникают наиболее благоприятные внутренние условия для развития психики на каких-то главных для этой поры жизни направлениях. А значит, происходит и подъем соответствующих этим «направлениям» способностей (Лейтес, 2000).

То, как это проявляется в ту пору детской жизни, когда происходит освоение родного языка, описал К. Чуковский в знаменитой книге «От двух до пяти». Но вот что интересно: непрестанная готовность к языкотворчеству - особое состояние детской психики, позволяющее успешно овладевать формами языка и мышления, затем постепенно или резко идет на убыль. Если вследствие каких-либо исключительных условий формирование речи происходит не в эту пору жизни, не в свои обычные сроки (например, если ребенок первые годы жизни находился в глухонемой семье), то в дальнейшем, и при самом благоприятном речевом окружении - развитие речи крайне затрудняется. Казалось бы, ведь ребенок стал старше, «умнее», так и трудностей в освоении языка у него должно быть меньше? Но на самом деле получается наоборот, и причина в том, что уже прошел, оказался упущенным тот период, когда были наиболее подходящие для этого возрастные возможности [19, с.104].

На каждом этапе детства - свои предпосылки умственного роста. В младшем школьном возрасте на первый план выступают готовность и способность запоминать, вбирать. И, судя по всему, имеются для этого поистине необыкновенные данные. Дело тут не только в свойствах памяти. Для учеников младших классов велик авторитет учителя - и очень заметен у них настрой на то, чтобы исполнять его указания, делать именно так, как надо. Такая доверчивая исполнительность во многом благоприятствует усвоению. При этом неизбежная подражательность в начальном учении опирается на интуицию ребенка и его своеобразную инициативу. В те же

годы дети нередко обнаруживают склонность поговорить: рассказать обо всем, что видели и слышали в школе, на прогулке, по телевизору, прочли в книжке, в журнале. То, что было с ними недавно, может свидетельствовать о силе впечатлений - дети как бы стремятся с ними освоиться. Все это - неповторимые внутренние условия приобщения к учению. В младшем школьном возрасте острота восприятия, наличие необходимых предпосылок словесного мышления, направленность умственной активности на то, чтобы повторить, внутренне принять, создают благоприятнейшие условия для обогащения и развития психики (Лейтес, 1997, 2000).

Об особых возможностях учения в эту пору жизни свидетельствуют многие факты. Так, психологами было проведено сравнение особенностей усвоения иностранного языка второклассниками и пятиклассниками, впервые приступившими к занятиям по этому предмету. Оказалось, что превосходство подростков в уровне умственного развития и нервной выносливости не обеспечивают им большего успеха. Большие успехи в усвоении языка обнаружили младшие школьники - в частности, за счет свойственной их возрасту своеобразной речевой активности. На уроках иностранного языка они гораздо охотнее пробуют применять новую лексику и не освоенную еще фонетику, они не боятся ошибиться - активность в иноязычной речи является частью их общей потребности в словесном общении, еще не подверженной действию многих психологических «тормозов» подросткового возраста. Значит, по отношению к иностранному языку вполне можно говорить об особой возрастной чувствительности (Лейтес, 2000).

Переход от одного возрастного периода к другому означает не просто усиление, обогащение психических свойств, но и их подлинное преобразование - затухание, прекращение действия одних особенностей и возникновение новых.

В этом - специфика детства. Именно в годы созревания возникают своеобразные состояния психики, когда обнаруживаются особые возможности для проявления и установления тех или иных сторон интеллекта. Можно говорить о возрастной одаренности, имея в виду эти, обусловленные возрастом предпосылки развития [16, с.68].

Каждой ступени детства присуща своя и для последующих возрастов не характерная готовность, расположенность к умственному росту. С точки зрения предпосылок развития дети как бы одареннее взрослых; но очень важно не упустить эти, на время возникающие внутренние условия развития.

Учащиеся третьих классов - самые характерные представители так называемого младшего школьного возраста (Лейтес, 2000). Третьеклассники очень сильно отличаются друг от друга по успехам в учении - отвлекающиеся и сосредоточенные, быстро схватывающие и тугодумы, более развитые и менее развитые, воспитанные и диковатые. Но всех их роднит одинаковый возраст и некоторые общие особенности реагирования на окружающее. В этом возрасте дети нуждаются в покровительстве старших. Для них велик и несомненен учительский авторитет. На них влияют воздействия первой учительницы. Дети этого возраста довольно легко или даже охотно приобщаются к общему порядку и дисциплине. Им по-своему присуще очень ответственное отношение к занятиям.

Возраст учеников и характер начального обучения в школе определяет особую роль учителя и расположенность детей к послушанию. Послушание младших школьников проявляется уже в их поведении, дисциплинированности. Среди учеников 7 - 9 лет трудно найти злостных нарушителей дисциплины. Послушание проявляется и в процессе учения. Учащиеся начальных классов склонны делать некий культ из указаний учителя и постоянно просят об указаниях (Лейтес, 2000). Они как должное принимают то, чему и как их учат. Они не претендуют на самостоятельность и независимость от учителя. С точки зрения педагогов и психологов,

младший школьный возраст - это самый послушный возраст в жизни человека.

Отношение учащихся младших классов к учительнице имеет и сильную, и слабую стороны и выражает собой определенный этап возрастного развития (Лейтес, 2000).

Такие психологические особенности, как вера в истинность всего, чему учат, подражание, доверчивая исполнительность, являются важной предпосылкой начального обучения в школе, представляют собой как бы залог обучаемости и воспитуемости. С этими особенностями связан процесс быстрого приобщения детей младшего школьного возраста к культуре, к её исходным элементам.

Ученики начальных классов, за редким исключением, любят заниматься в школе. Они пока исключительно вбирают, впитывают и, судя по всему, имеют для этого поистине необыкновенные данные.

Характерна готовность детей этого возраста реагировать сразу же. Для детей 8 - 9 лет очень показательна не только непосредственность реакций, но и попутное осознание своих впечатлений. Особенности восприимчивости заметны во время прогулок и экскурсий, когда учащиеся могут вслух комментировать происходящее [21, с.76].

Для младшего школьного возраста характерна подражательность многих действий и высказываний. Это важный источник успехов в начальном учении. Подражательность проявляется по преимуществу во внешнем копировании, повторении воспринятого.

Ученики младшего школьного возраста охотно переносят в свои игры то, что сами только что узнали.

Но стремление повторять, усваивать новое таким, каким оно было им дано, иногда оказывается чрезмерным. Например, когда требуется от ученика младшего школьного возраста рассказать текст «своими словами», он почти дословно повторяет отдельные фразы, абзацы или текст целиком. Здесь

сказывается сильная механическая память, а также неразвитость речи - ему трудно одно и то же содержание выразить разными словами.

Детям этого возраста нравится рассуждать, подражая взрослым. Дети 8 - 9 лет легко привыкают к незнакомой обстановке и новым обстоятельствам.

Своеобразный отклик у детей этого возраста вызывает посещение театра. В отличие от более юных зрителей, которые стремятся вмешаться в событие на сцене - подсказывают положительным героям желанные действия, предупреждают их об опасности и т.п., младшие школьники держатся уже более солидно. Конечно, они хохочут, если смешно, негодуют, если кого-то обижают, но не кричат на весь зал и обычно не отвечают на обращения к ним со сцены - они уже не упускают из виду условность представления (Лейтес, 2000).

Детям этого возраста не свойственно задумываться о каких-либо сложностях и трудностях. Они легко и беззаботно относятся ко всему, что не связано с их непосредственными делами. Приобщаясь к сфере познания, они все ещё продолжают играть. Но наивно-игровой характер познания, свойственный детям этого возраста, обнаруживает вместе с тем огромные формальные возможности детского интеллекта. В младшем школьном возрасте дети удивительно легко осваивают очень сложные навыки и формы поведения [15, с.93].

Рассмотренные особенности, которые характерны для младшего школьного возраста, существенно сказываются на познавательных возможностях детей и обуславливают дальнейший ход развития. «Другими словами», - говорит Н.С. Лейтес, - «рассмотренные черты младших школьников - это факторы их возрастной одаренности».

Чтобы понять, каков «вклад» тех или иных возрастных свойств в формирование способностей, следует иметь в виду, что возрастные особенности не только сменяют, вытесняют друг друга, но могут в какой-то мере и закрепляться, оставлять необратимый след.

Многое в способностях растущего человека зависит от того, что же сохранится и будет развито из тех свойств, которые выступают в различные периоды детства, - и насколько скажется это на чертах интеллекта.

Известно, что темп возрастного развития - неравномерен. Наблюдения ряда психологов (Д.Б. Эльконина, В.В.Давыдова, Н.С. Лейтеса, В.В. Клименко) за умственным ростом учеников на протяжении ряда лет. Свидетельствуют о таких явлениях, как убыстрение или замедление умственного подъема, неожиданные «взлеты» или задержки, причем у каждого - в свои возрастные сроки. Это обнаруживается и в относительно одинаковых условиях обучения и воспитания. Такого рода различия между детьми позволяют говорить о разных вариантах, типах возрастного развития. Основываясь на этих наблюдениях, Н.С. Лейтес выдвинул следующую гипотезу возникновения одаренности. Ключ к пониманию раннего расцвета интеллекта в том, что у таких детей, вследствие очень быстрого темпа развития, происходит сближение, а затем и совмещение во времени возрастной чувствительности, свойств возрастной одаренности, идущих от разных периодов детства. А это, судя по всему, на какое-то время приводит как бы к удвоению, а то и многократному усилению предпосылок развития интеллекта [22, с.38].

Рассмотрим с этой точки зрения коренную психологическую особенность выдающихся детей: их чрезвычайную умственную активность, непроизвольное, непрестанное влечение к умственной нагрузке. Так вот, это пристрастие к умственным занятиям, к умственному напряжению может быть следствием такого хода возрастного развития, когда оказывается возможным одновременное действие, как бы суммирование активности разных детских возрастов. В самом деле, например, некоторые черты подросткового возраста - деятельная энергия, настрой на самостоятельное достижение цели - обретают особую силу, если становятся присущи, вследствие ускоренного хода развития, детям более младшего возраста, с их

повышенной восприимчивостью и наивной серьезностью. В ту пору детства, когда впечатлительность, готовность усваивать, подражание старшим составляют саму жизнь, когда еще не наступило половое созревание, в такие годы потребность в умственной нагрузке, подъем энергии и самостоятельности могут до крайности напрягать и сосредоточивать усилия развивающегося ума, выступить в виде необычной тяги к умственной работе.

Таким образом, возрастное явление - своеобразие хода развития - сказывается на подъеме интеллекта, выступает как фактор одаренности.

Правда, только у части детей, опережающих свой возраст, подобная одержимость умственными занятиями станет устойчивой особенностью. У других таких детей - при прочих равных условиях - неустанная потребность прилагать умственные усилия в дальнейшем снизится, это скажется и на развивающихся способностях. Эти различия в последующем ходе развития можно рассматривать как подтверждение того, что яркие проявления детской одаренности во многом зависят именно от возрастных, в определенную пору возникающих и в какой-то мере преходящих особенностей.

Особая чувствительность и направленность активности, изменяющиеся от одной ступени детства к другой, сочетание, совмещение свойств разных возрастных периодов - это необходимые условия, предпосылки становления и расцвета интеллекта.

Интересующие нас индивидуальные различия по способностям - «родом из детства». Яркие проявления возрастной одаренности - та почва, на которой могут вырастать выдающиеся способности.

Вместе с тем, в незаурядных проявлениях ребенка - это не надо упускать из виду - выступают и те особенности возраста, которые окажутся переходящим, недолговечными.

Например, не следует преувеличивать значение необычно быстрого овладения речью; а ведь в этом зачастую видят признаки незаурядности интеллекта. Но такая особенность - быстрота начального приобщения к

языку - нередко характерна лишь на определенном этапе развития, затем особая речевая активность ребенка может ослабеть, и другие дети постепенно догоняют его.

Ненадежным предсказателем будущего оказывается и особый интерес дошкольника и младшего школьника к вычислениям, счету в уме. Известный математик, академик А. Колмогоров отмечает: «Ранние детские способности и склонности к счету часто быстро угасают даже при их культивировании старшими» [18, с.44]. По-видимому, успехи в такого рода занятиях, позволяющие блистать среди сверстников, также могут оказаться лишь эпизодом возрастного развития. Действительная одаренность к математике требует других качеств ума, выступающих в более позднем возрасте. А проявятся ли они у данного ребенка - еще неизвестно. Некоторые дети, начиная с дошкольного или младшего школьного возраста, обнаруживают удивительную легкость и изобретательность в оперировании абстрактными понятиями, схемами, условными обозначениями. Но, как правило, в дальнейшем, когда потребуется более конкретный, содержательный анализ, такие дети зачастую испытывают затруднения, и тогда становится заметной односторонность и неполнота их умственных возможностей.

Следует учитывать и такое обстоятельство. Необычная умственная активность и энергия познавательных занятий, например, у пятилетнего ребенка, еще не дают гарантий, что такое сохранится надолго. Могут измениться интересы и устремления. К тому же быстрый темп возрастного умственного развития часто затрагивает разные стороны интеллекта неодинаково: возрастание зрелости в чем-то одном может сочетаться с задержками по другим направлениям. Такая неравномерность умственного подъема также может стать источником трудностей в дальнейшем развитии ребенка.

Таким образом, имеется много возможных причин, почему ребенок с многообещающим умственным стартом может не оправдать ожиданий. И не надо поэтому слишком обольщаться ранними умственными достижениями.

Но это не значит, что ранние проявления одаренности вообще не надо принимать всерьез. Такой вывод был бы совершенно неверным. Нельзя упускать из виду, что возрастная одаренность далеко не всегда проходит бесследно - она определенным образом сказывается на формирующихся способностях [22, с.102].

1.3 Проблема формирования ЗОЖ у одаренных младших школьников

Одаренность - это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких (необычных, незаурядных) результатов в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с другими людьми [2, с.10].

Одаренность - это качественное своеобразное сочетание способностей, обеспечивающие успешное выполнение деятельности. Совместное действие способностей, представляющих определенную структуру, позволяет компенсировать недостаточность отдельных способностей за счет преимущественного развития других.

- общие способности или общие моменты способностей, обуславливающие широту возможностей человека, уровень и своеобразие его деятельности;

- совокупность задатков, природных данных, характеристика степени выраженности и своеобразия природных предпосылок способностей;

- талантливость, наличие внутренних условий для выдающихся достижений в деятельности.

Одаренный ребенок- это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние

предпосылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности [14, с.108].

На сегодняшний день большинство психологов признает, что уровень, качественное своеобразие и характер развития одаренности - это всегда результат сложного взаимодействия наследственности (природных задатков) и социальной среды, опосредованного деятельностью ребенка (игровой, учебной, трудовой). В то же время нельзя игнорировать и роль психологических механизмов саморазвития личности, лежащих в основе формирования и реализации индивидуального дарования.

Большинство психологов рассматривает креативность (творческий потенциал) человека как один из важнейших и в известной мере независимый фактор одаренности. Американский психолог П. Торренс [19, с.43] определил креативность как процесс, который порождается сильной потребностью человека в снятии напряжения, возникающего в ситуации неопределенности и дефицита информации. Этот процесс включает поиск и определение проблемы, выдвижение и проверку гипотез о путях ее решения, поиск и обоснование решений.

Главную роль при этом играет дивергентное (идущее в разных направлениях) мышление, способное приводить к неожиданным выводам, в отличие от конвергентного, последовательного мышления, причем креативность обязательно предполагает интеллектуальное развитие человека выше среднего уровня, поскольку лишь такой уровень может обеспечить основу для творческой продуктивности. Кроме того, в многочисленных исследованиях была продемонстрирована важная роль мотивационно-личностных особенностей и условий социального окружения одаренных детей в реализации их потенциала.

Согласно концепции Дж. Рензулли [16, с.43] развитие одаренности основано на взаимосвязи трех конструктов: интеллекта выше среднего уровня, креативности и приверженности к задаче.

Одним из наиболее дискуссионных вопросов, касающихся проблемы одаренных детей, является вопрос о частоте проявления детской одаренности. Существуют две крайние точки зрения: «все дети являются одаренными» - «одаренные дети встречаются крайне редко». Указанная альтернатива снимается в рамках следующей позиции: потенциальная одаренность по отношению к разным видам деятельности присуща многим детям, тогда как актуальную одаренность демонстрирует незначительная часть детей.

Тот или другой ребенок может проявить особую успешность в достаточно широком спектре деятельностей. Более того, даже в одном и том же виде деятельности разные дети могут обнаружить своеобразие своего дарования применительно к разным ее аспектам. Существует множество видов и форм одаренности, поскольку психические возможности ребенка чрезвычайно пластичны на разных этапах его возрастного развития.

Одаренность ребенка часто проявляется в успешности деятельности, имеющей стихийный, самостоятельный характер. Например, ребенок, увлеченный техникой, дома строит свои модели, но к школьной либо социально организованной внешкольной деятельности (в кружке, секции, студии) его занятие не имеет никакого отношения. Другой ребенок увлеченно сочиняет стихи или рассказы, но не хочет демонстрировать их педагогу. Судить об одаренности ребенка следует не только по его школьной деятельности, но и по его внешкольным делам, а также по инициированным им самим формам деятельности.

В качестве одной из причин отсутствия проявлений того или иного вида одаренности может быть недостаток (в силу условий жизни) соответствующих знаний, умений и навыков. Стоит такому ребенку их усвоить, как его одаренность становится явной и очевидной для педагога.

В некоторых случаях причиной замаскированности проявлений одаренности являются те или иные трудности развития ребенка. Например,

заикание, повышенная тревожность, конфликтный характер общения и т.п. могут привести к снижению показателей успешности ребенка (несмотря на потенциально высокий уровень его способностей) [12, с.98].

Таким образом, одаренность у разных детей может быть выражена в более или менее очевидном виде. Анализируя особенности поведения ребенка, педагог, психолог и родители должны делать своего рода «допуск» на недостаточное знание о действительных возможностях ребенка, понимая при этом, что существуют одаренные дети, чью одаренность они пока не смогли увидеть.

С другой стороны, одаренность далеко не всегда можно отличить от обученности (или шире - степени социализации), являющейся результатом более благоприятных условий жизни данного ребенка. Совершенно ясно, что при равных способностях ребенок из семьи с высоким социально-экономическим статусом будет показывать более высокие достижения в определенных видах деятельности сравнительно с ребенком, для которого не были созданы такие условия.

Поскольку одаренность в детском возрасте можно рассматривать в качестве потенциала психического развития по отношению к последующим этапам жизненного пути личности, следует учитывать сложность самой проблемы «одаренный ребенок». В значительной мере она связана со спецификой детской одаренности. Одаренность конкретного ребенка - в значительной мере условная характеристика. Самые замечательные способности ребенка не являются прямым и достаточным показателем его достижений в будущем. Нельзя закрывать глаза на то, что признаки одаренности, проявляемые в детские годы, даже при самых, казалось бы, благоприятных условиях могут либо постепенно, либо весьма быстро исчезнуть. Учет этого обстоятельства особенно важен при организации практической работы с одаренными детьми.

Не стоит использовать словосочетание «одаренный ребенок» в плане констатации (жесткой фиксации) статуса данного ребенка. Ибо очевиден психологический драматизм ситуации, когда ребенок, привыкший к тому, что он – «одаренный», на следующих этапах развития вдруг объективно теряет признаки своей одаренности. Может возникнуть болезненный вопрос о том, что дальше делать с ребенком, который начал обучение в специализированном образовательном учреждении, но потом перестал считаться одаренным [8, с.90].

Особенности, присущие одаренным, обогащают нашу жизнь во всех ее проявлениях и делают их вклад в нее чрезвычайно значимым. Во-первых, одаренных отличает высокая чувствительность во всем, у многих высоко развито чувство справедливости; они способны чутко улавливать изменения в общественных отношениях, новые веяния времени в науке, культуре, технике, быстро и адекватно оценивать характер этих тенденций в обществе.

Вторая особенность - непрекращающаяся познавательная активность и высоко развитый интеллект дают возможность получать новые знания об окружающем мире. Творческие способности влекут их к созданию новых концепций, теорий, подходов. Оптимальное сочетание у одаренных детей интуитивного и дискурсивного мышления (в подавляющем большинстве случаев при доминировании первого над вторым) делает процесс получения новых знаний весьма продуктивным и значимым.

В-третьих, большинству одаренных присущи большая энергия, целеустремленность и настойчивость, которые в сочетании с огромными знаниями и творческими способностями позволяют претворять в жизнь массу интересных и значимых проектов [16, с.76].

Младший школьный возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании личности. Известно, что 40 % психических и физиологических заболеваний взрослых закладываются в детском возрасте. Именно поэтому школьное воспитание

должно формировать уровень здоровья ребенка и фундамент физической культуры будущего взрослого человека.

В основе формирования здорового образа жизни лежат такие его составляющие как научные знания, медико-профилактические меры, рациональный режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, правильно организованное питание и отсутствие вредных привычек [18, с.49].

Для младших школьников соблюдение режима дня имеет особое значение. С одной стороны, их нервная система еще далеко не зрелая и предел истощаемости нервных клеток довольно низок, а с другой стороны - новые условия жизни, необходимость адаптации к нелегким для организма ребенка физическим и психическим нагрузкам, связанным с систематическим обучением, ломка старых стереотипов поведения и деятельности и создание новых предъявляют повышенные требования ко всем физиологическим системам. Упорядоченность чередования труда и отдыха способствует оптимизации функций организма, лучшей адаптации к условиям школы с минимальными физиологическими затратами, а нарушения режима дня приводят к серьезным отклонениям в здоровье ребенка, и прежде всего к неврозам.

Основными компонентами режима являются следующие: сон, пребывание на свежем воздухе (прогулки, подвижные игры, занятия физкультурой и спортом), учебная деятельность в школе и дома, отдых по собственному выбору (свободное время), прием пищи, личная гигиена.

С возрастом соотношение отдельных компонентов режима по времени меняется, более продолжительными становятся учебные занятия, менее продолжительными прогулки. Могут появляться новые виды деятельности, например, сейчас достаточно распространена трудовая деятельность школьников во внеурочное время.

Однако главным в распорядке дня должно быть разумное чередование умственной и физических нагрузок и труда и отдыха, при этом всякая деятельность, как интеллектуальная, так и физическая, по характеру и длительности должна быть посильной для ребёнка, не превышать пределов его работоспособности, а отдых - обеспечивать полное функциональное восстановление организма

Младший школьный возраст - это период, когда у ребенка особенно выражена потребность в двигательной активности. Можно сказать, что основными задачами этого возрастного периода является овладение всеми доступными движениями, испытание и совершенствование своих двигательных способностей и тем самым приобрести более широкую власть, как над собственным телом, так и над внешним физическим пространством.

Двигательные умения и навыки имеют большую образовательную ценность, поскольку основой их является творческое мышление. Так же в младшем школьном возрасте развитие двигательных качеств особенно тесно связано с восприятием. Дети становятся более внимательными, наблюдательными и дисциплинированными, у них укрепляется воля, вырабатывается характер.

Большую роль в формировании ЗОЖ играет рациональность питания младшего школьника. В основе рационального питания лежат 5 принципов: регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность и удовольствие [18, с.75].

Одним из компонентов формирования здорового образа у младших школьников является отказ от вредных для здоровья привычек, среди которых мы можем назвать курение, алкоголь, наркоманию и токсикоманию, а также чрезмерное увлечение компьютером. Компьютер - это наше настоящее и будущее, он дает возможность перенестись в другой мир. Вместе с тем очень часто дети в своем увлечении компьютером начинают отвергать реальный мир, где им грозят негативные оценки и есть

необходимость что-то менять в себе. В связи с этим возникает ряд вопросов, связанных с воздействием компьютера на детей, организацией учебной и игровой деятельности в процессе освоения им компьютера.

В общении с компьютером существуют не только плюсы, но и минусы, которые могут привести к негативным последствиям. Связаны они с неправильной организацией в семье деятельности ребенка.

В возрасте 6-8 лет дети очень любопытны и стремятся подражать взрослым, в 9-10 лет считают себя взрослыми и стремятся к завоеванию авторитета среди товарищей. Это основные мотивы, почему младшие школьники начинают курить. И хотя они знают, что курение вредит здоровью, но эти знания не осознаны ими. Поэтому взрослым необходимо рассказывать ребёнку, что на детский организм никотин воздействует в 10-15 раз сильнее, чем на организм взрослого. К летальному исходу могут привести 2-3 сигареты, выкуренные подряд.

Известны случаи токсикомании (вдыхание клея, лака) среди детей 7-8 лет. Младшие школьники, как правило, наркотики не пробуют, но интересуются их действием, способами употребления, а информацию о последствиях употребления всерьёз не воспринимают. В младшем школьном возрасте закладывается первое эмоциональное отношение к наркотикам, и если первая информация, полученная от кого-то из детей (во дворе, в школе), положительная, то у ребёнка может возникнуть желание попробовать их. Поэтому важно как можно раньше, ещё в дошкольный период, формировать у детей однозначно отрицательное отношение к наркотикам. Токсикомания - один из самых опасных видов наркомании. Уже в течение первых недель снижаются умственные способности, слабеет концентрация внимания. Полностью деградирует сфера эмоций. Под действием токсинов происходит распад мозговой и нервной ткани и поражение центральной нервной системы [18, с.90].

Следует отметить еще один компонент, который мы считаем особо важным в формировании ЗОЖ младшего школьника - это пример педагогов и родителей. В силу своих возрастных особенностей младший школьник испытывает большое доверие к взрослым. Для ребенка слова учителя, его поступки, оценки имеют огромное значение. Именно педагог не только словами, но и всем своим поведением, своей личностью формирует устойчивые представления ребенка об окружающей его действительности. Пример имеет огромное значение в воспитании младшего школьника. Пример - это персонифицированная ценность. Необходимо стремиться к тому, чтобы весь уклад жизни младшего школьника был наполнен множеством примеров ЗОЖ. Стандарты поведения, полученные в семье, кажутся нам самыми правильными и важными. Строгая система ценностей может помочь детям отказаться от пагубных привычек. Не существует единых стандартов воспитания, но ваш ребенок будет наблюдать, как семейные ценности влияют на ваш образ жизни, и станет перенимать ваши стандарты поведения.

Стремление быть здоровым, красивым, успешным в работе тоже является семейной ценностью. Как хорошо, когда в семье все бодры и энергичны, полны жизненных сил, с интересом проводят свободное время, дружно справляются с домашней работой, увлекаются спортом. В семье должно царить убеждение, что свое поведение надо контролировать всегда. Пример в этом подают в первую очередь родители, разговаривая со своими детьми. Какие бы проступки ни совершили дети, в обращении с ними мы должны придерживаться правил эффективного общения. Если мы умеем контролировать себя, наши дети в любой ситуации тоже сумеют отдавать отчет своим поступкам [24, с.106].

Между тем, если у родителей недостаточно развита культура ЗОЖ (нарушение режима дня, отсутствие гимнастики и закаливания, недостаточная двигательная активность, превышение гигиенических норм

просмотра телепередач, низкий уровень культуры питания, употребление алкоголя и курение), то влияние семьи в формировании ЗОЖ младшего школьника сведено к минимуму.

Таким образом, ведущими факторами, формирующими здоровый образ жизни и способствующими укреплению здоровья школьников, являются рационально организованный режим дня, сбалансированное питание, оптимальный двигательный режим, занятия по физической культуре на открытом воздухе, закаливающие процедуры, соответствующие возрасту ребенка, регулярное качественное медицинское обслуживание, благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия, а также пример семьи и педагогов.

При использовании всех этих факторов создаются наиболее благоприятные предпосылки для формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья младших школьников.

Одним из важных факторов в развитии ЗОЖ младших школьников являются сформированные у них представления и понятия, расширяющие знания детей о человеке, его здоровье, здоровом образе жизни.

Итак, здоровье человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но особое место среди них занимает образ жизни человека.

Здоровый образ жизни создается и в семье, и в школе. Под общим контролем должны быть учебная нагрузка, режим дня, питание, двигательная активность, закаливающие процедуры, нервные нагрузки, психологический климат дома, в школе и в классе, взаимоотношения родителей и детей, учеников и учителей, виды и формы досуга, развлечения и интересы.

Неправильно организованный труд школьников может принести вред здоровью. Поэтому большое значение имеет налаживание рационального образа жизни.

Человек, умеющий со школьной поры правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность [13, с.48].

Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья младших школьников является формирование у них знаний о здоровом образе жизни. Знания ЗОЖ формируются в ходе уроков и внеклассной деятельности. В ходе развития представления о здоровом образе жизни предпочтение лучше отдать простым методам и приемам: «урокам здоровья», практическим занятиям, беседам, чтению, рисованию, наблюдению за природой, играм, проектной деятельности детей. Одним из важных приемов формирования знаний о здоровом образе жизни мы считаем практические занятия. Рассмотрим самый эффективный метод деятельности - игра. Игра - это самый эффективный вид деятельности, позволяющий дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка. В играх дети вступают в различные отношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Используя игру, раскрывается огромный потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам. Подвижная игра создает благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, способствует совершенствованию восприятия и представлений. Постоянно сравнивая и уточняя впечатления, полученные от действий в окружающей среде, ребенок приучается к наблюдательности, осознает взаимосвязь между предметами в окружающей его среде. В играх совершенствуются приобретенные в упражнениях знания о направлении движений, местоположений и взаимоположении предметов. В упражнениях и подвижных играх с элементами соревнования воспитывается творческое отношение детей к двигательной деятельности; формируются такие качества как личность, как целенаправленность, устремленность, ответственность, критичность мысли, настойчивость в преодолении трудностей, наблюдательность, активность; развитие фантазий, инициатива и

увлеченность, умение осуществлять творческий замысел практически. Младший школьник приучается по-новому смотреть на обычное, знакомое. Все это необходимо им в его, будущей деятельности [19, с.56].

Таким образом, в работе направленной на формирование знаний о ЗОЖ у младших школьников любые методы работы с детьми, занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр кинофильмов и др., важны для освоения знаний о здоровом образе жизни. Формы организации учебного процесса также могут быть разнообразными: занятия в классе и в природе, экскурсии, уроки - путешествия, уроки - КВН, праздники, игры, викторины и др. Эффективность формирования знаний о ЗОЖ в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе, а также учета возрастных особенностей младших школьников при выборе этих методов и личного примера педагога и родителей.

Выводы по первой главе

В первой главе мы рассмотрели теоретические основы формирования культуры здорового образа жизни одаренных младших школьников, что позволило нам сделать следующие выводы:

- Здоровье рассматривается как интегративная характеристика личности, охватывающая как её внутренний мир, так и всё своеобразие взаимоотношений с окружением и включающая в себя физический, психический, социальный и духовный аспекты; как состояние равновесия, баланса между адаптационными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями среды. Причем, его не следует рассматривать как самоцель; оно является лишь средством для наиболее полной реализации жизненного потенциала человека;

- Младший школьный возраст (7 - 10 лет) - период впитывания, накопления знаний, период усвоения по преимуществу. У младших школьников каждая из отмеченных способностей выступает, главным образом, своей положительной стороной, и это неповторимое своеобразие данного возраста;

- В работе направленной на формирование знаний о ЗОЖ у младших школьников любые методы работы с детьми, занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр кинофильмов и др., важны для освоения знаний о здоровом образе жизни. Формы организации учебного процесса также могут быть разнообразными: занятия в классе, уроки - путешествия, уроки - КВН, праздники, игры, викторины и др.

Глава 2. Опытнo - экспериментальная работа по формированию здорового образа жизни у одарённых младших школьников

2.1 Организация исследования

Опытнo -экспериментальная работа была проведена на базе МБОУ СШ №149 г. Красноярск, на учащихся 3 А и Б классов. Количество человек-60 учащихся.

На констатирующем и контрольном этапах были применены следующие методы и методики:

1. Рисунок «Что такое Здоровый Образ Жизни»

Инструкция: нарисовать «Здоровый образ жизни», то, как он выглядит, какие компоненты содержит.

Анализ рисунка позволяет выяснить, как сформировано представление о ЗОЖ, что учащиеся знают о здоровом образе жизни (знаниевый компонент, то есть, сколько знают и что именно о ЗОЖ)

2. Вопросник «Соблюдение основных правил ЗОЖ» (Приложение А).

Инструкция. Заполнить анкету, выбрав варианты ответа: «всегда», «часто», «иногда», «редко», «не знаю/нет»

Анализ ответов позволяет выяснить, соблюдают ли учащиеся основные правила здорового образа жизни или не соблюдают (деятельностный компонент)

3. Экспресс - диагностика ценностных представлений о здоровье (автор Ю.В. Науменко)

Данная методика позволяет выявить сформировано ли ценностное отношение к своему здоровью.

Инструкция. Из следующих восьми утверждений о здоровье необходимо выбрать три, которые вы считаете наиболее подходящими. (Приложение Б)

2.2 Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента

Данный параграф посвящен описанию результатов полученных в констатирующем эксперименте по 3 методикам. В эксперименте приняли участие учащиеся 3-х в количестве 60 человек. Контрольная и экспериментальная группы по 30 человек.

На рисунке 1 представлены результаты экспериментальной группы, полученные после анализа рисунков «Что такое Здоровый Образ Жизни».

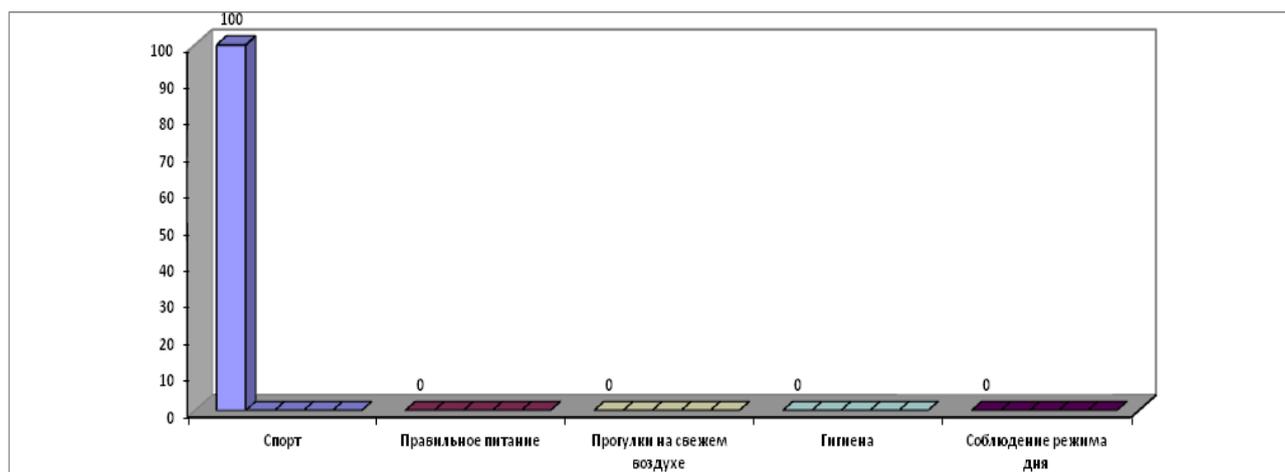


Рисунок 1. Результаты экспериментальной группы по рисунку «Что такое Здоровый Образ Жизни»

Учащиеся экспериментальной группы в качестве основных компонентов здорового образа жизни выделили только один компонент - это спорт.

Как видим на рисунке ниже, все учащиеся контрольной группы, так же как и учащиеся экспериментальной группы, выделили 1 компонент здорового образа жизни - спорт на рисунках «Что такое Здоровый Образ Жизни».

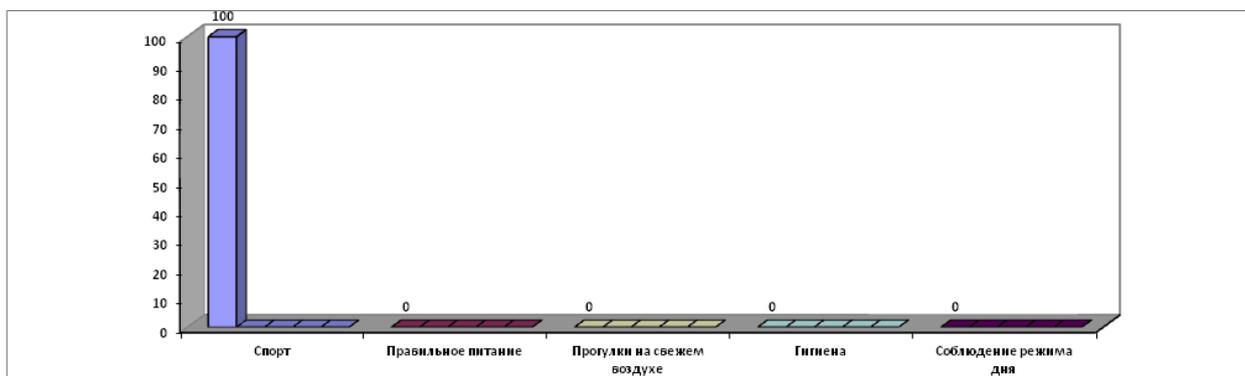


Рисунок 2. Результаты контрольной группы по рисунку «Что такое Здоровый Образ Жизни»

Таким образом, на рисунках 1 и 2 можно увидеть, что в работах детей экспериментальной и контрольной групп присутствовал только один компонент здорового образа жизни - спорт.

Далее был сделан сравнительный анализ ответов учащихся по вопроснику «Соблюдение основных правил ЗОЖ». Результат сравнительного анализа представлен на рисунке 5.

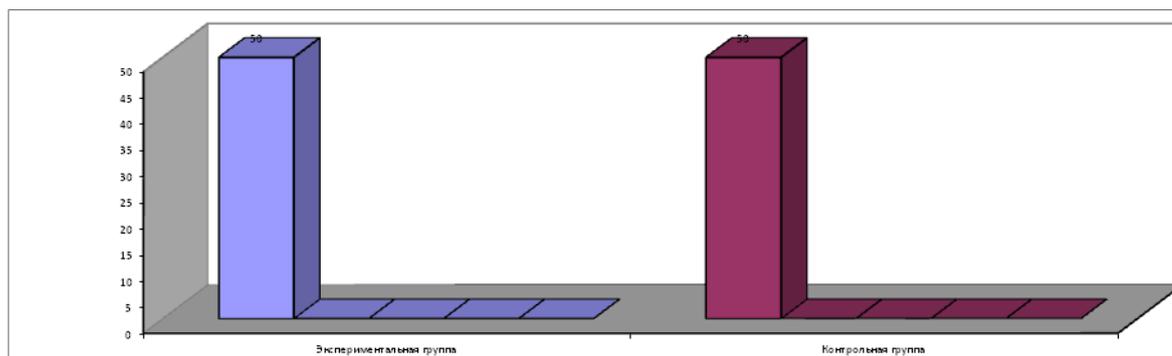


Рисунок 3. Результаты экспериментальной и контрольной группы по вопроснику «Соблюдение основных правил ЗОЖ»

Сравнение результатов экспериментальной и контрольной групп показывает, что в обеих группах одинаковое количество учащихся соблюдают основные правила ЗОЖ, а именно 50% учащихся в каждой группе.

Далее был сделан сравнительный анализ результатов, полученных по экспресс - диагностике ценностных представлений о здоровье (автор Ю.В. Науменко). Результаты экспериментальной группы учащихся по данной методике представлены на рисунке 4.

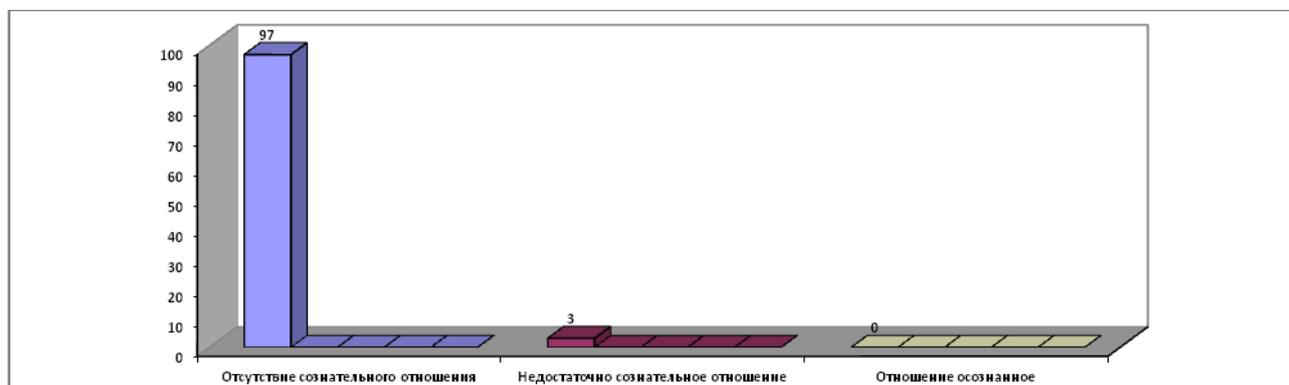


Рисунок 4. Результаты экспериментальной группы учащихся по методике экспресс - диагностики ценностных представлений о здоровье (автор Ю.В. Науменко)

Таким образом, мы можем увидеть, что у большинства детей, а именно у 97% учащихся экспериментальной группы не сформировано ценностное отношение к своему здоровью и у 3% учащихся сформировано недостаточно осознанное отношение к своему здоровью.

Результаты контрольной группы учащихся по методике экспресс - диагностики ценностных представлений о здоровье (автор Ю.В. Науменко)

представлены на рисунке 5. Результаты по данной методике у контрольной группы совпадают с результатами экспериментальной группы.

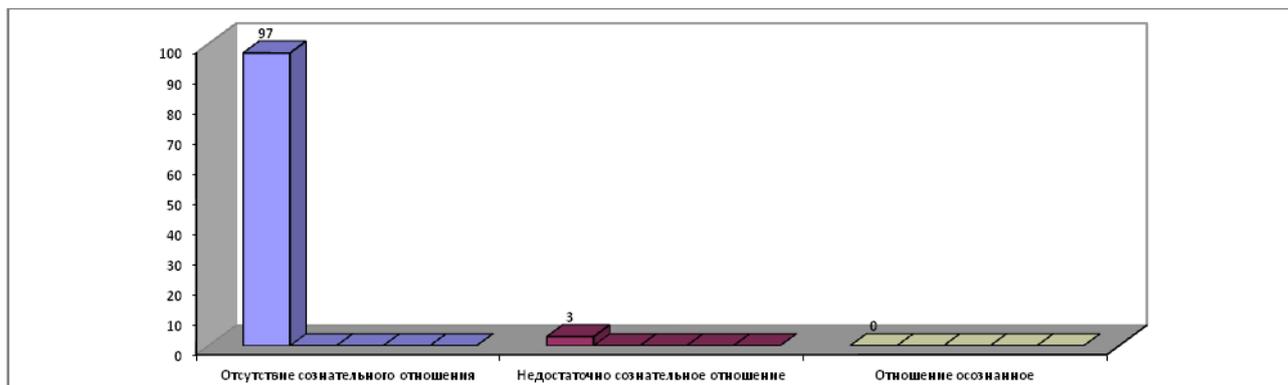


Рисунок 5. Результаты контрольной группы учащихся по методике экспресс - диагностики ценностных представлений о здоровье (автор Ю.В. Науменко)

Как показано на рисунке 5, у 97% учащихся отсутствует сознательное отношение к своему здоровью, и у 3% обучающихся недостаточно сознательное отношение к своему здоровью, а осознанного отношения к своему здоровью ни у кого из учащихся не сформировано.

Таким образом, исходя из сравнительного анализа по трем методикам, мы можем увидеть, что в экспериментальной группе уровень знаний и представлений о здоровом образе жизни такой же как и в контрольной группе.

По результатам проведенного исследования нами был сделан вывод о том, что учащимся необходимо пополнить знания, расширяющие представления и понятия о человеке, его здоровье, здоровом образе жизни.

С этой целью нами была составлена программа по формированию здорового образа жизни у одаренных детей младшего школьного возраста «Расти здоровым».

2.3 Организация и проведение формирующего эксперимента

Следующим этапом экспериментального исследования была составлена и апробирована программа по формированию здорового образа жизни у одаренных детей младшего школьного возраста «Расти здоровым».

Занятия проводились с одной группой школьников (30 учащихся).

Далее были составлены карты наблюдений (Приложение Д), включающие следующие критерии:

- 1) Группа здоровья;
- 2) Посещение различных кружков и секций.

Программа по формированию здорового образа жизни у одаренных детей младшего школьного возраста «Расти здоровым»

Программа внеурочной деятельности по оздоровительному направлению «Расти здоровым» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

Формирование:

- представлений о факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной

организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья.

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по оздоровительному направлению «Расти здоровым» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ СШ №149 что подтверждено текстом далее.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Программа по оздоровительному направлению «Расти здоровым» проводилась на обучающихся 3 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков

основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Таблица 1

Формы проведения занятия и виды деятельности

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
Игры	«Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим» «Остров здоровья» «Лото здоровья»
Беседы	«Полезные и вредные продукты» «Гигиена правильной осанки» «Мой внешний вид – залог здоровья» «Как питались в стародавние времена и питание нашего времени» «Как защититься от простуды и гриппа» «Личная гигиена» «Моё настроение и моё здоровье»
Тесты и анкетирование	«Правильно ли вы питаетесь?» «Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» Рисунок «Что такое ЗОЖ» Опросник «Соблюдение ЗОЖ» Экспресс - диагностика ценностных представлений о здоровье (автор Ю.В. Науменко)
Круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»
Просмотр тематических видеофильмов, мультфильмов	«Как сохранить и укрепить зрение», «Вредные и полезные растения», «Королева Зубная Щётка», «Сестрички - Привычки».
Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	«В здоровом теле здоровый дух» «Моё настроение в школе и дома» «Мы за здоровый образ жизни»

	«Нет вредным привычкам» «Продукты для здоровья»
Решение ситуационных задач	«Культура питания» «Лесная аптека на службе человека» «Вредные привычки»
Театрализованные представления	«День здорового человека»

На основании форм и методов была составлена примерная программа формирования здорового образа жизни у одарённых младших школьников.

Таблица 2

Программа по формированию здорового образа жизни у одаренных детей младшего школьного возраста «Расти здоровым»

№	Тема занятия	Цель	Содержание
1.	Вводное занятие «Что мы знаем о ЗОЖ»	Выявление сформированности представлений о ЗОЖ.	1.Рисунок «Что такое ЗОЖ» 2.Опросник «Соблюдение ЗОЖ» 3.Экспресс - диагностика ценностных представлений о здоровье (автор Ю.В. Науменко) 4.Игра «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим» 5.Беседа
2.	Умеете ли вы вести здоровый образ жизни	Развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья.	1.Опросник «Правильно ли вы питаетесь?» 2.Рисунок «В здоровом теле здоровый дух» 3.Беседа «Мой внешний вид - залог здоровья»
3.	Правила здорового	Формирование	1.Анкета «Правильно

	питания		представление об основных компонентах культуры здорового образа жизни; о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах; о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности.	ли вы питаетесь?» 2.Ситуационные задачи «Культура питания» 3.Беседа «Как питались в стародавние времена и питание нашего времени» 4.Рисунок «Продукты для здоровья» 5.Конкурс «Правильный режим дня» 6.Обсуждение «Мой режим»
4.	Осторожно! Вредные привычки.	-	Способствовать овладению воспитанниками объективными, соответствующими возрасту знаниями о правильном образе жизни и здоровье как самой главной ценности; формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам.	1.Просмотр м/ф «Сестрички - Привычки» 2.Решение ситуационных задач «Вредные привычки» 3.Беседа на тему «Что такое вредные привычки, какие они бывают» 4.Конкурс рисунков «Нет! Вредным привычкам»
5.	Остров здоровья		Формирование культуры самообразования в области здоровьесбережения и культуры ЗОЖ.	1.Тест «Что мы знаем о здоровье» 2.Беседа «Гигиена правильной осанки» 3.Игра «Остров здоровья» 4.Рефлексивная беседа
6.	Как сохранить и		Научить соблюдать	1.Просмотр

	укрепить здоровье	правила личной гигиены и развить готовность на основе их использования самостоятельно поддерживать и восстанавливать своё здоровье. Обучение упражнениям сохранения зрения.	тематического видеофильма «Как сохранить и укрепить зрение» 2. Обсуждение фильма 3.Беседа «Личная гигиена»
7.	День здорового человека	Обучение методам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья	1.Тетрализованное представление «День здорового человека» 2.Решение ситуационных задач и викторина «Лесная аптека на службе человека»
8.	Простуда и грипп	Формирование навыка сохранения своего здоровья	1.Беседа «Как защититься от гриппа и простуды» 2.Конкурс рисунков «Мы за ЗОЖ»
9.	Королева Щётка Зубная	Формирование навыков здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности. Формирование потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья.	1.Просмотр м/ф «Королева зубная щётка» 2.Закрепление правил личной гигиены. 3.Ситуационные задачи и проигрывание данных ситуаций по теме «Обращение к врачу»
10.	Моё настроение	Обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).	1.Беседа «Моё настроение и моё здоровье» 2.Рисунок «Моё настроение в школе и дома»

			3. Упражнения на снятие эмоционального напряжения.
11.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим	Формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, умение отстаивать свою точку зрения, нести ответственность за принятие решения.	1. Круглый стол «Как сохранять и укреплять свое здоровье» 2. Тест «Умеете ли вы вести ЗОЖ»
12.	Обобщение знаний	Выявление сформированности представление о ЗОЖ	1. Рисунок «Что такое ЗОЖ» 2. Опросник «Соблюдение ЗОЖ» 3. Экспресс - диагностика ценностных представлений о здоровье детей (автор Ю.В. Науменко) 4. Игра «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим» 5. Беседа

После реализации программы был проведен контрольный эксперимент с помощью тех же методов, что и на констатирующем этапе.

2.4 Анализ результатов контрольного этапа эксперимента

Данный параграф посвящен описанию результатов, полученных на этапе контрольного эксперимента, а также сравнению результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента.

Далее была осуществлена обработка и сравнительный анализ результатов контрольного эксперимента.

Результаты экспериментальной группы учащихся по рисунку «Что такое Здоровый Образ Жизни» в контрольном эксперименте представлены на рисунке 6.

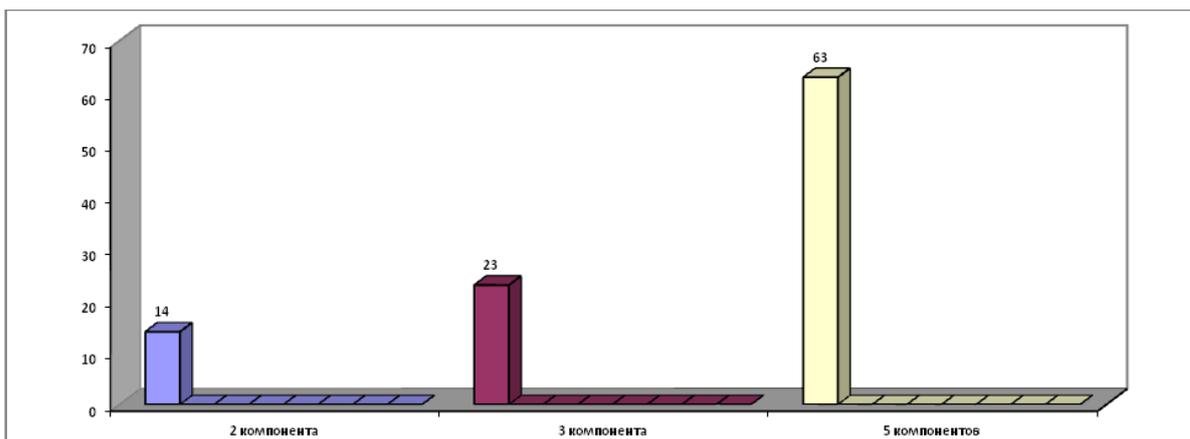


Рисунок 5. Результаты экспериментальной группы учащихся по рисунку «Что такое Здоровый Образ Жизни»

Таким образом, можно увидеть, что в творческих работах экспериментальной группы учащихся увеличилось количество выбранных учащимися компонентов здорового образа жизни. Результаты распределились следующим образом:

- 5 компонентов – 63% учащихся
- 3 компонента – 23% учащихся
- 2 компонента – 14% учащихся

Результаты контрольной группы учащихся по методике «Что такое Здоровый Образ Жизни» в контрольном эксперименте представлены на рисунке 6. И как мы видим, результаты контрольной группы на контрольном

и констатирующем этапах одинаковые и присутствует только один компонент здорового образа жизни - спорт.

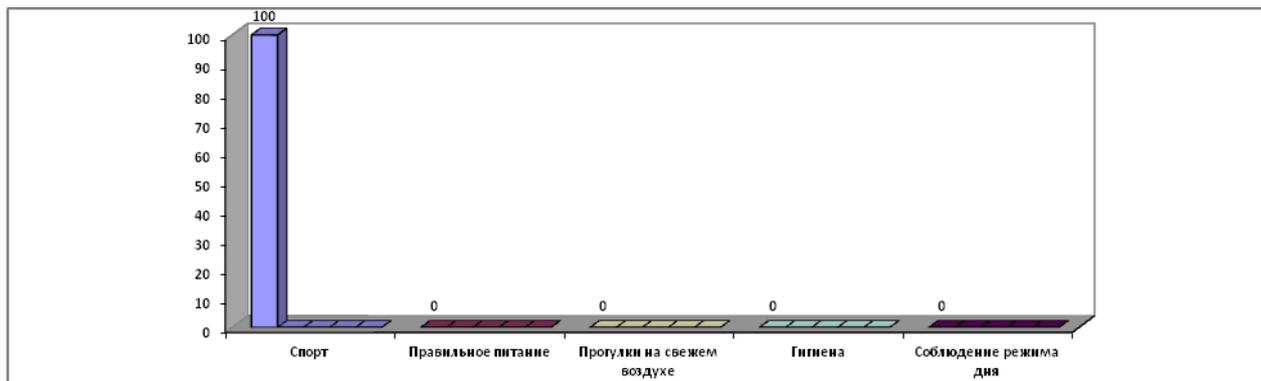


Рисунок 6. Результаты контрольной группы учащихся по рисунку «Что такое Здоровый Образ Жизни»

Затем был сделан сравнительный анализ ответов учащихся по вопроснику «Соблюдение основных правил ЗОЖ». Результат сравнительного анализа ответов экспериментальной и контрольной групп представлен на рисунке 7.

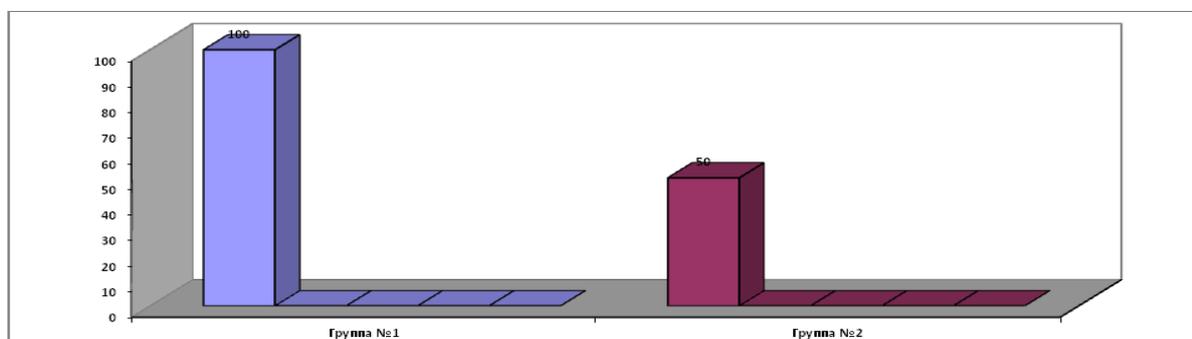


Рисунок 7. Результат контрольной и экспериментальной группы по вопроснику «Соблюдение основных правил ЗОЖ»

Сравнивая результаты контрольной и экспериментальной групп, можем сделать вывод, что в экспериментальной группе количество учащихся соблюдающих основные правила здорового образа жизни в 2 раза больше, чем в контрольной группе. В экспериментальной группе все учащиеся (100%)

соблюдают правила ЗОЖ, а в контрольной - 50%, как и на констатирующем этапе эксперимента.

Далее был сделан сравнительный анализ экспресс - диагностики ценностных представлений о здоровье (автор Ю.В. Науменко). Результаты экспериментальной группы по методике представлены на рисунке 8.

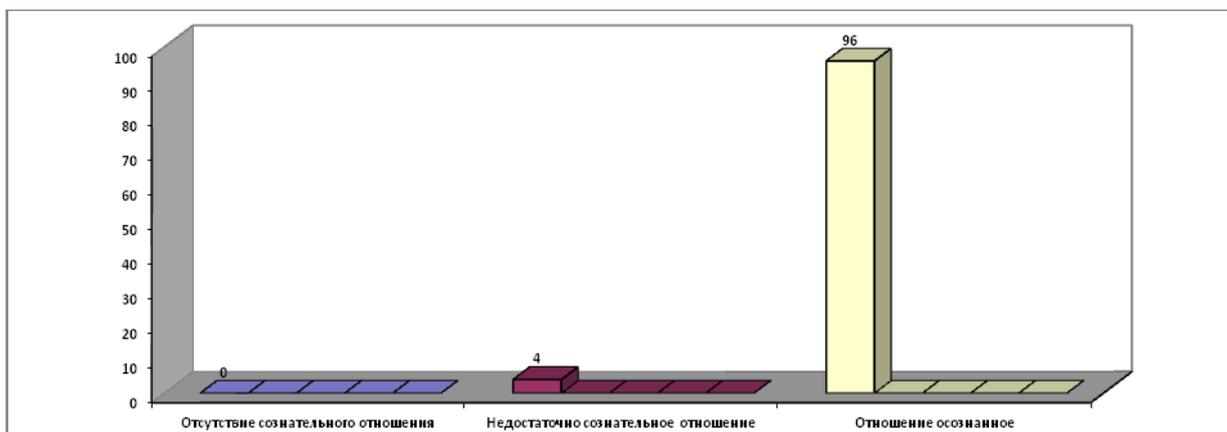


Рисунок 8. Результаты экспериментальной группы учащихся по методике экспресс - диагностики ценностных представлений о здоровье (автор Ю.В. Науменко)

Как видно на рисунке 8, у 96% учащихся экспериментальной группы сложилось осознанное отношение к своему здоровью, у 4% учащихся - отношение к своему здоровью недостаточно осознанное. Отсюда можно сделать вывод, о том, что результаты на контрольном этапе эксперимента заметно отличаются от результатов на констатирующем этапе эксперимента.

Результаты контрольной группы учащихся по методике «Экспресс - диагностика ценностных представлений о здоровье» (автор Ю.В. Науменко) на констатирующем этапе эксперимента представлены на рисунке 9.

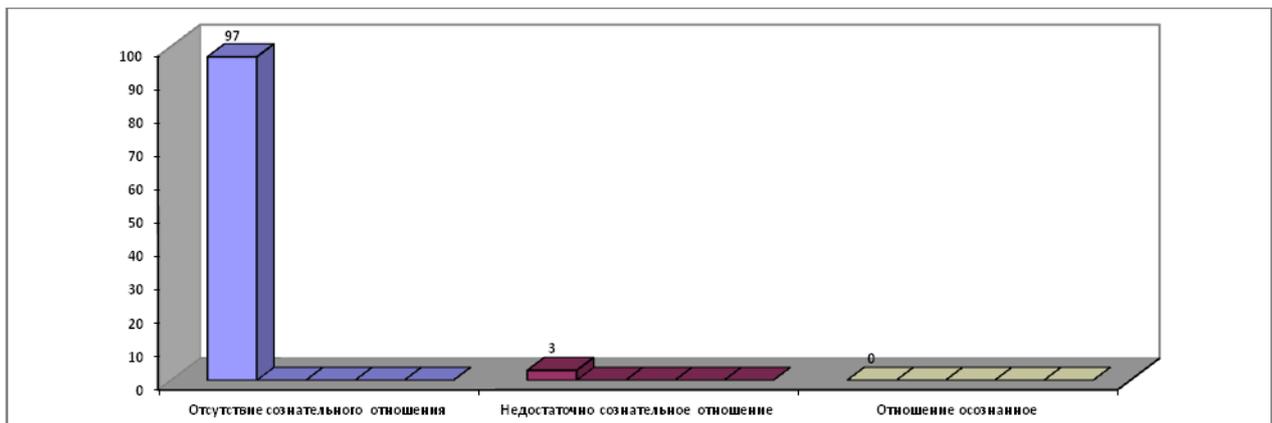


Рисунок 9. Результаты контрольной группы учащихся по методике экспресс - диагностики ценностных представлений о здоровье (автор Ю.В. Науменко)

Результаты контрольной группы учащихся на контрольном этапе по данной методике, такие же, как и на констатирующем этапе.

Таким образом, исходя из сравнительного анализа, мы можем увидеть, что в контрольном эксперименте в экспериментальной группе уровень знаний и представлений о здоровом образе жизни значительно повысился, чем в констатирующем эксперименте.

В контрольной же группе школьников результаты контрольного эксперимента не изменились по отношению к констатирующему.

Далее мы сравнили результаты диагностики у экспериментальной группы учащихся и контрольной группы учащихся при помощи U-критерия Манна-Уитни.

Эмпирическое значение U-критерия Манна-Уитни показывает, насколько совпадают (пересекаются) два ряда значений измеренного признака (в нашем случае это показатели у одаренных детей и показатели у детей с нормой развития).

Вопрос: можно ли утверждать, что есть существенная и достоверная разница в оценке значимости здорового образа жизни между экспериментальной группой и контрольной группой?

В таблице приведены результаты измерения критериев здорового образа жизни по методике «Что такое Здоровый Образ Жизни» экспериментальная (1 группа) и контрольная (2 группа). (Приложение В)

Статистический вывод.

Так как $43 < U \leq 56$, то принимается гипотеза $H_1 (p \leq 0,05)$.

Содержательный вывод.

Выявлены статистически значимые различия ($p \leq 0,05$) по результатам критериев здорового образа жизни по методике «Что такое Здоровый Образ Жизни» соответствующими им рангами в выборках (1 группа) и (2 группа) учащихся.

Таким образом, можно утверждать, что есть существенная и достоверная разница в оценке значимости здорового образа жизни между учащимися экспериментальной группы и учащимися контрольной группы.

Выводы по второй главе

В данной главе проведена практическая работа по формированию здорового образа жизни у одаренных младших школьников.

Исследование проводилось в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный эксперимент.

На констатирующем этапе эксперимента у детей экспериментальной группы уровень знаний и представлений о здоровом образе жизни такой же, как у школьников контрольной группы.

На формирующем этапе эксперимента была составлена программа по формированию здорового образа жизни у одаренных детей младшего школьного возраста «Расти здоровым».

Следующим этапом нашей работы был проведен контрольный эксперимент по тем же методикам, что и на констатирующем этапе.

Исходя из сравнительного анализа результатов исследования, мы можем увидеть, что в контрольном эксперименте в экспериментальной группе уровень знаний и представлений о здоровом образе жизни значительно повысился, чем на этапе констатирующего эксперимента.

В контрольной группе школьников результаты контрольного эксперимента не изменились по отношению к констатирующему этапу.

Далее мы сравнили результаты диагностики у экспериментальной группы учащихся и контрольной группы учащихся при помощи критерия Манна - Уитни.

Статистический вывод.

Так как $43 < U \leq 56$, то принимается гипотеза $H_1 (p \leq 0,05)$.

Содержательный вывод.

Таким образом, можно утверждать, что есть существенная и достоверная разница в оценке значимости здорового образа жизни между учащимися экспериментальной группы и учащимися контрольной группы.

Заключение

Тема нашего исследования «Формирование ЗОЖ у одарённых младших школьников».

В ходе нашего исследования были решены следующие задачи:

1. Рассмотрена сущность понятий «Здоровье», «Образ жизни», «ЗОЖ».
2. Охарактеризованы возрастные особенности детей младшего школьного возраста как благоприятного периода для формирования здорового образа жизни.
3. Проведена диагностика уровня знаний и представлений о ЗОЖ у группы одарённых школьников.
4. Обобщен и описан педагогический опыт формирования ЗОЖ у одаренных детей младшего школьного возраста.

Известно, что здоровый образ жизни - это первичная профилактика, в основе которой заложены стиль и уклад жизни, теоретико-методические знания по оздоровлению человека, его резервные возможности, формы и способы их развития и совершенствования. Поэтому постоянное внимание к здоровому образу жизни учащихся и студенческой молодежи осуществляется на уровне общественного сознания, образования и культуры. И по мере роста уровня развития личности, совершенствования всех категорий человеческого бытия ценность здоровья будет возрастать.

Программа «Расти здоровым» основывалась на следующих принципах:

- принцип ответственности за свое здоровье;
- принцип комплексности;
- принцип индивидуализации.

Содержание работы с детьми включало темы: основные вопросы гигиены; особенности влияния вредных привычек на здоровье; особенности воздействия двигательной активности на организм человека; основы рационального питания; способы сохранения и укрепление здоровья; основы

развития познавательной сферы; соблюдение общепринятых правил в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

Педагогические средства: игры; беседы; тесты и анкетирование; круглые столы; просмотр тематических видеофильмов, мультфильмов; конкурсы рисунков; плакатов; решение ситуационных задач; театрализованные представления.

Как показали результаты нашего исследования, в контрольном эксперименте в экспериментальной группе уровень знаний и представлений о здоровом образе жизни значительно повысился, чем в констатирующем эксперименте.

В контрольной группе результаты контрольного эксперимента не изменились по отношению к констатирующему.

Таким образом, гипотеза нашего исследования доказана.

Список использованных источников

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Москва: Сталкер, 2004. 502с.
2. Андреев Ю.А. Три кита здоровья. Екатеринбург, 2013 г. 402 с.
3. Балыков С.М. Воспитание красотой. М.: Овал, 2005. 403с.
4. Барин Л.Г. Мама, папа, я - здоровая семья, СПб.: Питер, 2005. 254с.
5. Безруких М.М. Знаете ли вы своего ученика? М.: Просвещение, 2007г. 240 с.
6. Белов В. И. Энциклопедия здоровья. М., 2003 г. 210 с.
7. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья, Минск: Высшая школа, 2004. 303с.
8. Бордовская Н.В. Психология. М., 2008 г. 323 с.
9. Брехман И.И. Образовательная валеология. 2005 г. 245 с.
10. Буцкина Д.К. Младший школьник, Москва: Аверсев, 2001. 152с.
11. Воеводина О.Л. Здоровый малыш, Москва: Физкультура и спорт, 2009. 232с.
12. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья, Минск: Высшая школа, 2003 г. 223с.
13. Гольдвассер И.И. Как быть здоровым. Екатеринославль, 2011 г. 143 с.
14. Елизарова Л.Н. Оздоровительная работа в начальной школе. Журнал Начальная школа, 2001 г. 354 с.
15. Жирова Т.М. развитие ценностей здорового образа жизни школьников. Москва.: Панорама, 2005 г. 144 с.
16. Зайцев Н. К., Колбанов В. В. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей//Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Выпуск 3. Владивосток: Дальнаука, 2001. с. 148-153.

17. Запорожченко В. Г. К понятию здоровый образ жизни. Москва.: Центр, 2004 г. 92 с.
18. Запорожченко В. Г. Образ жизни и вредные привычки. Москва.: Медицина, 2004 г. 132 с.
19. Здоровый образ жизни: проблемы, пути разрешения под ред. А.И. Авраменко - Минск: Полымя, 2008 г. 423 с.
20. Зудина Р.О. Пароль в страну здоровья. Москва.: Физкультура и спорт, 2004 г. 112 с.
21. Казначеев В.П. Очерки теории и практики экологии человека, Москва: Академия, 2010 г. 254с.
22. Климова В. И. Человек и его здоровье. Москва.: Знание, 2004 г. 192 с.
23. Колесов В. Д. Предупреждение вредных привычек у школьников. Москва.: Педагогика, 2001г. 176 с.
24. Колобанов В.В. Валеология в начальной школе. Журнал Начальная школа, 2013 г. 185 с.
25. Коршунова Н. 5 слагаемых здорового образа жизни.//Здоровье 2004 г., № 2. с. 5 - 8.
26. Кузина Р.А. Школа здоровья, Москва: Луч, 2000 г. 202с.
27. Кумко В.Д. Педагогика, Минск: Веды, 2002 г. 287с.
28. Куркович А.О. Здоровый образ жизни, Москва: Овал, 2002 г. 233с.
29. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни, Москва: Аверсев, 2007 г. 393с.
30. Лебедева Н.И. Формирование здорового образа жизни младших школьников. Москва.: ИВЦ Минфина, 2005 г. 112 с.
31. Лещинский Л.А. Берегите здоровье. Москва: Физкультура и спорт, 2005 г. 303с.

32. Литвинова Л.С. Нравственно-экологическое воспитание учащихся. Методика. 5-11 класс, Москва: Луч, 2006 г. 232с.
33. Мир детства: Младший школьник / Под ред. А. Г. Хрипковой; Отв. ред. В. В. Давыдов. М.: Педагогика, 2001 г. 400 с.
34. Панкратьева Н. В. и др. Здоровье социальная ценность: Вопросы и ответы. Москва.: Мысль, 2002 г. 236 с.
35. Слостенин В., Исаев И., Шиянов Е. Педагогика, Москва: Луч, 2000 г. 592с.
36. Харламов И. Ф. Педагогика: Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Высш. шк., 2000 г. 576 с.
37. Чумаков Б.Н. Толковый медицинский словарь, Москва: Академия, 2005 г. 256с.
38. Юкович Л.К. Педагогическое воспитание, СПб.: Питер, 2007 г. 292с.

Приложение А

Вопрос / Варианты ответа	Всегда	Часто	Иногда	Редко	Не знаю / Нет
1. Как ты формируешь свой здоровый образ жизни					
Чётко соблюдаю режим дня					
Занимаюсь физической культурой					
Гуляю на свежем воздухе					
Закаляюсь					
Рационально питаюсь					
Соблюдаю правила личной гигиены					
Хожу в школу с охотой					
Провожу мало времени за компьютером					
Имею достаточно продолжительный сон					
2. Как ты узнаёшь о своём здоровье:					
Наблюдаю за самочувствием					
Веду паспорт здоровья					
Получаю информацию от: -родителей -врача -кл. руководителя					
3. Как сохраняешь правильную осанку					
Соблюдаю правильную позу/ Держу спину прямо					
Включаю в зарядку упражнения, формирующие правильную осанку					
Ношу ранец на двух плечах					
4. Занимаешься ли спортом в свободное от учёбы время?					
Посещаю спортивные секции					
Дома делаю зарядку					
Бегаю					
Посещаю танцы/ гимнастику					
5. Как ты питаешься?					
Завтракаю					
Обедаю					
Ужинаю					
Кушаю свежие овощи/фрукты					
6. Какие правила личной гигиены ты соблюдаешь?					
Мою руки перед едой					
Чищу зубы утром и вечером					

Список утверждений.

1. Быть здоровым - значит болеть редко
2. Быть здоровым - значит быть внимательным к любым проявлениям своего тела, сразу реагировать на его потребности (вовремя есть, спать, отдыхать и т.д.)
3. Быть здоровым - это когда не чувствовать своего тела, потому что мы ощущаем только те части своего тела, которые болят.
4. Быть здоровым - это когда у тебе на душе хорошо и спокойно.
5. Быть здоровым - значит справляться с обычными проблемами, которые есть у каждого.
6. Здоровье - это когда у тебя все получается, все в порядке, все хорошо.
7. Быть здоровым - значит быть вместе со всеми в гуще событий, уметь приспособиться к разным условиям, а не стоять в сторонке.
8. Быть здоровым - значит жить, как тебе хочется, не волнуясь о своем здоровье.

Ключ к оценке выбранных высказываний

Номер высказывания	1	2	3	4	5	6	7	8
Баллы	1	2	1	3	4	4	4	1

Если сумма баллов составляет:

- 12 баллов - высокий уровень ценностного отношения к здоровью (лично ориентированный тип);
- 10 - 11 баллов - уровень осознанного отношения к здоровью (ресурсно - прагматический тип);
- 8 - 9 баллов - недостаточно осознанное отношение к здоровью (адаптационно - поддерживающий тип)
- Меньше 8 баллов - отсутствие сознательного отношения к своему здоровью как ценности.

Результаты измерения критериев здорового образа жизни по методике «Что такое Здоровый Образ Жизни» (1 группа) (2 группа) учащихся.

№ испытуемого	1 группа	2 группа
	Выбор количества критериев	Выбор количества критериев
1	2	1
2	5	1
3	2	1
4	3	1
5	5	1
6	5	1
7	2	1
8	5	1
9	3	1
10	5	1
11	5	1
12	3	1
13	5	1
14	3	1
15	3	1
16	5	1
17	5	1
18	5	1
19	5	1
20	5	1
21	5	1
22	2	1
23	5	1

24	5	1
25	5	1
26	5	1
27	5	1
28	5	1
29	3	1
30	3	1

Далее мы заменили результаты измерения критериев здорового образа жизни по методике «Что такое Здоровый Образ Жизни» соответствующими им рангами в выборках (1 группа) (2 группа) учащихся.

Таблица 4.

Ранжирование критериев здорового образа жизни (1 группа) и (2 группа) учащихся.

№ испытуемого	1 группа	2 группа
	Ранг	Ранг
1	19	2
2	10,5	6
3	15	15
4	6	2
5	25,5	10,5
6	23	6
7	10,5	15
8	10,5	19
9	6	27
10	25,5	6
11	6	15
12	25,5	19
13	23	27
14	25,5	15
15	23	15

16	15	19
17	6	27
18	15	15
19	6	19
20	15	15
21	25,5	19
22	23	27
23	25,5	15
24	23	19
25	19	27
26	19	15
27	19	19
28	25,5	27
29	23	15
30	25,5	19

Вычислим значение U-критерия Манна-Уитни:

$U = 14 \cdot 13 + 0,5 \cdot 14 \cdot (14 + 1) - 231,5 = 55,5$, где 30 (n_1) – объем выборки 1 группы; 30 (n_2) – объем выборки 2 группы;

30 (n_R) – объем выборки, имеющей большую сумму рангов; 231,5 (R) – значение большей суммы рангов.

В таблице U-критерия Манна-Уитни нашли на пересечении строки n_1 и столбца n_2 значения $U_{0,05} = 56$ и $U_{0,01} = 43$.

Статистический вывод.

Так как $43 < U \leq 56$, то принимается гипотеза $H_1 (p \leq 0,05)$.

Памятка родителям

Программа здоровья для семьи

- Собрать дома простейший инвентарь для занятий: санки, лыжи, коньки, гантели, обруч, скакалку, мяч.
- Каждое утро начинать с гигиенической гимнастики, закаливающих процедур: обтирания, обливания, душа.
- В выходные дни отправляться в туристские походы, на лыжные или пешие прогулки, экскурсии. Игры на свежем воздухе - ежедневно!
- По возможности организовать занятия детей в спортивных секциях.
- Контролировать систематически домашние задания по физической культуре.
- Знать результаты тестирования физической подготовленности ребенка.
- Составить и соблюдать режим дня для ребенка.
- Научить детей плавать.
- Участвовать в семейных соревнованиях по различным физическим упражнениям, подвижным и спортивным играм.
- Помогать детям в чтении учебников физической культуры, литературы о здоровом образе жизни, о самостоятельных занятиях и самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.
- Помнить, что следование в быту всем правилам здорового образа жизни - задача не на один год, а результат - здоровая семья, деятельные дети, взаимопонимание поколений.

Правила здорового образа жизни.

- Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками. Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
- Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.
- Не переутомляться умственной работой. Старайся получать удовлетворение от учебы. А в свободное время занимайся творчеством.
- Доброжелательно относись к людям. Знай и соблюдай правила общения.
- Выработай с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.
- Занимайся ежедневным закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
- Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное.

Расти здоровым!

Карта наблюдений одаренных учащихся

№ п/п	Группа здоровья	Посещаемые кружки, секции
Академическая одаренность		
1	2	Занимательная математика
2	2	Юный исследователь
3	2	Юный исследователь
4	2	Юный исследователь
5	1	Юный исследователь
6	2	Робототехника
7	2	Занимательная математика
8	2	Занимательная математика
9	1	Занимательная математика
10	1	Юный исследователь
11	2	Юный исследователь
12	2	Робототехника
Художественная одаренность		
13	2	Графика
14	1	Хоровое пение, вокал
15	1	Художественная студия
16	1	Хоровое пение, вокал
17	1	Хоровое пение, вокал
18	2	Художественная студия
19	2	Художественная студия
20	1	Художественная студия
21	2	Художественная студия
22	2	Художественная студия
23	2	Художественная студия
24	2	Художественная студия
26	2	Хоровое пение, вокал

27	2	Хоровое пение, вокал
28	2	Хоровое пение, вокал
29	2	Хоровое пение, вокал
30	1	Графика

Карта наблюдений учащихся с нормой психологического развития

№ п/п	Группа здоровья	Посещаемые кружки, секции
1	1	Футбол
2	1	Бисероплетение
3	1	Чудесная глина
4	2	-
5	1	Футбол
6	1	Футбол
7	1	Футбол
8	2	-
9	1	Футбол
10	1	Футбол
11	1	Футбол
12	1	Бисероплетение
13	2	Чудесная глина
14	1	Футбол
15	1	Футбол
16	1	Футбол
17	1	Футбол
18	1	Футбол
19	2	-

20	1	Футбол
21	1	Футбол
22	1	Бисероплетение
23	1	Бисероплетение
24	1	Футбол
26	1	Чудесная глина
27	2	-
28	1	Чудесная глина
29	1	Футбол
30	1	Футбол

Примечание: 1 группа здоровья - заболеваемость за период, предшествующий наблюдению - редкие и легко протекающие острые заболевания, физическое и нервно-психическое развитие - нормальное, соответствует возрасту. Все дети с академической одаренностью носят очки.

2 группа здоровья - продолжительные острые заболевания с последующим затяжным периодом выздоровления (вялость, повышенная возбудимость, нарушения сна и аппетита, нормальное физическое развитие или избыток массы тела 1-й степени).