

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Северный (Арктический) федеральный университет
имени М.В. Ломоносова»

Н.В. Поляшова, И.А. Новикова, И.Г. Маракушина

**Психологические основы
здоровьесберегающего образовательного
процесса в начальной школе**

*Допущено САФУ имени М.В. Ломоносова
в качестве учебного пособия*

Архангельск
ИПЦ САФУ
2012

УДК 37.015.3+371.71-057.874(075.8)
ББК 88.840я73+74.200.545я73
П549

*Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом
Северного (Арктического) федерального университета
имени М.В. Ломоносова*

Рецензенты:

доктор медицинских наук, доцент **Е.А. Бочарова**,
кандидат педагогических наук, доцент **Т.В. Молодцова**

Поляшова, Н.В.

П549 Психологические основы здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе: учеб. пособие / Н.В. Поляшова, И.А. Новикова, И.Г. Маракушина; Сев. (Арктич.) федер. ун-т им. М.В. Ломоносова. – Архангельск: ИПЦ САФУ, 2012. – 147 с.
ISBN 978-5-261-00737-1

В учебном пособии представлен теоретический материал, освещающий организацию, принципы и технологию здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе. Основное внимание уделено комплексному рассмотрению используемых в образовательном процессе диагностических материалов, позволяющих эффективно решать проблему развития культуры здоровья учеников.

Для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлениям «Педагогическое образование», «Психолого-педагогическое образование», педагогов-практиков, работников социальной сферы.

УДК 37.015.3+371.71-057.874(075.8)
ББК 88.840я73+74.200.545я73

ISBN 978-5-261-00737-1

© Поляшова Н.В., Новикова И.А.,
Маракушина И.Г., 2012
© Северный (Арктический)
федеральный университет
им. М.В. Ломоносова, 2012



ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Часть I. Развитие адаптационных способностей детей в здоровьесберегающем образовательном процессе	
Глава 1. Теоретические основы организации здоровьесберегающего образовательного процесса	7
§ 1.1. Здоровье как междисциплинарное понятие	7
§ 1.2. Адаптация и адаптационные способности	21
§ 1.3. Развитие адаптационных способностей	30
§ 1.4. Влияние учебных нагрузок на показатели здоровья школьников	41
Глава 2. Психолого-педагогические принципы и технологии организации здоровьесберегающего образовательного процесса	51
§ 2.1. Здоровьесберегающий образовательный процесс и принципы его построения	51
§ 2.2. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе	59
Выводы	65
Часть II. Диагностический комплекс по изучению особенностей здоровьесбережения детей в образовательном процессе	
Глава 3. Обоснование комплекса диагностики адаптационных способностей школьников	66
Глава 4. Характеристика методов диагностики адаптационных способностей учеников	71
§ 4.1. Диагностика состояния здоровья и психологической адаптации	71
§ 4.2. Диагностика физиологической адаптации	90
§ 4.3. Диагностика социальной адаптации	99
§ 4.4. Интегральный адаптационный потенциал	103
Выводы	106

Приложения	107
<i>Приложение 1.</i> Программа организации здоровьесберегающего образовательного процесса (на примере МОУ НШДС № 77)	107
<i>Приложение 2.</i> Методики диагностики состояния здоровья и психологической адаптации	118
<i>Приложение 3.</i> Данные длины и массы тела у мальчиков и девочек	130
<i>Приложение 4.</i> Методика диагностики социальной адаптации. Шкала социально-психологической адаптированности	132
Библиографический список	137



ВВЕДЕНИЕ

Здоровье подрастающего поколения является одной из фундаментальных проблем современного общества. На современном этапе развития образования приоритетной является задача создания здоровьесберегающего образовательного пространства. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования декларирует приоритет сохранения здоровья детей в процессе обучения [Антропова, 2002; Апанасенко; Дубровинская; Розин]; по данным специалистов [Айзман; Казин], около 90% детей в России имеют отклонения в психическом и физическом здоровье.

Здоровьесберегающие технологии, вошедшие в практику общего образования, положительно отражаются на функциональном состоянии организма детей [Безруких, 2004; Митаева; Смирнов, 2006]. Остается нерешенным вопрос комплексного научно-обоснованного применения здоровьесбережения в образовательном процессе. Наиболее активно в последнее время развивается направление, основанное на оценке уровня здоровья с точки зрения теории адаптации [Баевский, 1997; Баранов, 2004]. Согласно этой концепции, здоровье рассматривается как способность организма адаптироваться к условиям внешней среды, а болезнь – как результат срыва адаптации.

Начальная школа считается адаптационным периодом к образовательному процессу в целом, что требует от ребенка определенного уровня психологического и физиологического развития [Безруких, 2009; Вайнер, 2004]. Хороший уровень развития адаптационных способностей позволяет младшему школьнику адекватно реагировать на учебные нагрузки, успешно адаптироваться в школе, эффективно осваивать учебный материал.

Сохранение и укрепление здоровья детского населения на Севере в настоящее время приобретает большую значимость. Это связано с ухудшающимися демографическими, биологическими и

социально-гигиеническими факторами [Волокитина; Макарова]. Дети, обучающиеся на Европейском Севере, подвергаются негативному влиянию целого комплекса медико-биологических, социальных, климато-географических факторов [Баранов, 1997; Грибанов]. Если влияния внешней среды соответствуют возможностям организма, зрелости его систем, то они оказывают благоприятное, стимулирующее влияние; в противном случае могут возникать неблагоприятные изменения – нарушение роста и развития, отклонения в психическом и физическом здоровье. Длительность, постепенность и неравномерность развития определяет различия функциональных возможностей организма при взаимодействии с факторами обучения и воспитания.