$\text{Cr}(\text{OH})_3$ – малодиссоциирующее вещество.

Уравнение реакции

сокращают одинаковые ионы,

получают $2\text{Cr}^{3+} + 6 \text{OH}^- = 2 \text{Cr}(\text{OH})_3$,

далее сокращают на два (т.к. перед каждым участником реакции стоит четный коэффициент), окончательно получают $\text{Cr}^{3+} + 3 \text{OH}^- = \text{Cr}(\text{OH})_3$.

Проведение обучения с применением дистанционных образовательных технологий позволит адаптировать процесс обучения для удобства лиц, проживающих в удаленных регионах, а также с ограниченными возможностями здоровья.

1. Гурина, М.В. Дистанционное образование как важнейший элемент развития трансграничного образования в рамках СНГ // Цифровая трансформация образования. Электронный сборник тезисов докладов 1-й научно-практической конференции. Минск, 2018: Учреждение «Главный информационно-аналитический центр Министерства образования Республики Беларусь». С. 391-392.
2. Никитенко, Е.И., Никитенко, А.И. Мобильное дистанционное образование как часть современного образования // В сборнике: Психология и педагогика XXI века. Современные проблемы и перспективы. Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2018. С. 46-49.
3. Игнатова Н.П. Инклюзивная образовательная среда как условие развития и социальной адаптации детей с особыми образовательными потребностями // В сборнике: Педагогическое мастерство и современные педагогические технологии сборник материалов IX Международной научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова»; Актыбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова. 2019. С. 26-29.
4. Ковязина, И.В., Жданова, Т.Н. Психологическая готовность будущих педагогов к работе в инклюзивной среде // Современное педагогическое образование. 2019. № 6. С. 118-121.
5. Абрамов Р. Н., Груздев И. А., Терентьев Е. А., Захарова У. С., Григорьева А. В. университетские преподаватели и цифровизация образования: накануне дистанционного форс-мажора // Университетское управление: практика и анализ. 2020. Т. 24. № 2. С. 59-74.

Рзаева Г.И., Рзаева Н.И.

**Особенности организации внеурочной деятельности в области
здоровьесбережения с учащимися начальных классов**

*Российский Государственный педагогический университет им. А.И. Герцена
(Россия, Санкт-Петербург)*

doi: 10.18411/lj-12-2020-158

idsp: lj-12-2020-158

Аннотация

В статье рассматриваются особенности организации внеурочной деятельности в области здоровьесбережения на примере работы с учениками 2 класса. Определены основные направления деятельности педагога для организации внеурочной деятельности. На примере реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению, выявлены планируемые результаты. Авторами показана возможность развития навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучение способам и приемам его сохранения и укрепления.

Ключевые слова: здоровьесберегающая работа, культура здоровья, образование, стандарт, школа, ОБЖ, деятельность учителя, здоровый и безопасный образ жизни.

Abstract

The article deals with the features of organization of extracurricular activities in the field of health saving on the example of working with 2nd grade students. The main directions of the teacher's activity for its organization are defined. On the example of the implementation of the program of extracurricular activities in the sports and recreation area, the planned results are revealed. The authors show the possibility of developing self-assessment and self-control skills in relation to their own health, teaching methods and techniques for its preservation and strengthening.

Key words: health-preserving work, health culture, education, standard, school, life safety, teacher's activities, healthy and safe lifestyle.

В связи с нарастающими экологическими, социальными-экономическими проблемами особенно актуальными становится сохранение и укрепление здоровья обучающихся, способствующие активной и успешной социализации ребёнка в школе, развивающие способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни – необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы школы, требующий соответствующей организации всей жизни школы, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания.

Теоретические основы здоровьесберегающей деятельности педагога раскрыты в трудах И. И. Брехмана, Н. М. Амосова, В. И. Дубовского, В.А. Сухомлинский и других ученых. С точки зрения О.Ф. Жукова, здоровьесберегающая деятельность рассматривается как сочетание принципов, средств, методов, приемов педагогической работы, которые дополняют традиционные методики и технологии обучения и воспитания и наполняют их признаками здоровьесбережения [3].

Здоровые привычки формируются с самого раннего возраста ребёнка, чтобы успешно справиться с этой задачей, необходимо иметь теоретическую и практическую подготовку в этих вопросах.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования содержит важные направления деятельности педагога:

- формирование культуры здоровья младших школьников;
- реализация основной образовательной программы основного общего образования через урочную и внеурочную деятельность.

Внеурочная работа понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая с классом, группой обучающихся во внеурочное время для удовлетворения потребностей школьников в содержательном досуге (праздники, вечера, дискотеки, походы), их участия в самоуправлении и общественно полезной деятельности, детских общественных объединениях и организациях. Эта работа позволяет педагогам выявить у своих подопечных потенциальные возможности и интересы, помочь ребенку их реализовать [2].

Внеурочная деятельность в рамках данного документа должна организовываться «по направлениям развития личности (духовно-нравственное, физкультурно-спортивное и оздоровительное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное)» [1].

Таким образом, увеличивается пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую, познавательную и физическую активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

На основе изученного материала и опираясь на ФГОС НОО, нами разработана программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» для 2 класса на базе ГБОУ школы 581 с углубленным изучением технологии [4,5].

Формирование установки на ведение здорового образа жизни, развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучение способам и приемам его сохранения и укрепления, является целью нашей программы.

Для достижения поставленной цели необходимо:

- сформировать представления о факторах, оказывающих влияющих 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, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- обучить: 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.

Основные разделы программы, темы занятий и формы работы представлены в таблице.

Таблица 1

Раздел	Темы занятий	Формы работы
Введение «Вот мы и в школе» (4 часа).	1. Что мы знаем о ЗОЖ; 2. По стране Здоровейке; 3. В гостях у Мойдодыра; 4. Я хозяин своего здоровья.	1. Оздоровительная минутка; 2. Игра «Угадай-ка!»; 3. Игра; 4. Беседа.
Питание и здоровье (5 часов)	1. Правильное питание – залог здоровья; 2. Культура питания. Этикет; 3. Спектакль «Я выбираю кашу»; 4. «Что даёт нам море»; 5. Светофор здорового питания.	1. Беседа о правильном питании; 2. Беседа о правильном питании; 3. Инсценировка; 4. Игра «Угадай-ка!»; 5. Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища.
Моё здоровье в моих руках (7 часов)	1. Сон и его значение для здоровья человека; 2. Закаливание в домашних условиях; 3. <u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»; 4. Имунитет; 5. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье»; 6. Проектная работа «Спорт в жизни ребёнка»; 7. Слагаемые здоровья.	1. Беседа. Знакомство с важностью сна для человека; 2. Игра «Как ты закаляешься»; 3. Игра по станциям; 4. Работа с разными источниками; 5. Игра «Будь здоров»; 6. Проектная работа; 7. Проектная работа.

Я в школе и дома (6 часов)	1. Я и мои одноклассники; 2. Почему устают глаза? 3. Гигиена позвоночника. Сколиоз; 4. Шалости и травмы; 5. «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление; 6. Умники и умницы.	1. Беседа об отношениях с одноклассниками; 2. Игра «Отдохните мои глазки»; 3. Упражнения для позвоночника; 4. Беседа о поведении в школе и на улице; 5. Выставка рисунков «Как я отдыхаю»; 6. Игра «Самый внимательный»
Чтоб забыть про докторов (4 часа)	1. С. Преображенский «Огородники»; 2. Как защитить себя от болезни; 3. <u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»; 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.	1. Чтение и анализ произведения; 2. Выставка рисунков; 3. Игра по станциям; 4. Беседа о полезной пище.
Я и моё ближайшее окружение (4 часа)	1. Мир эмоций и чувств; 2. Проектная работа «Вредные привычки»; 3. «Веснянка»; 4. В мире интересного.	1. Игра «Вырази свои эмоции и чувства»; 2. Проектная деятельность; 3. Игра «Что необходимо есть весной»; 4. Игра по станциям
«Вот и стали мы на год взрослей» (4 часа)	1. Я и опасность; 2. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»; 3. Первая помощь при отравлении; 4. Наши успехи и достижения.	1. Беседа; 2. Кукольный спектакль; 3. Беседа; 4. Викторина.

Планируемые результатами обучения является формирование следующих умений:

- оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие;
- самостоятельно и под руководством учителя определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).

Таким образом, программа направлена на то, чтобы помочь детям осознать, что здоровье надо беречь и укреплять.

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (ФГОС начального общего образования);
2. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях. Минобрнауки России от 11.06.2002 № 30–15–43316. Приложение к Письму Минобрнауки России от 11.06.2002 № 30–15–433/16
3. Жуков О.Ф. Структура, содержание, методика оценки профессиональной готовности учителя к здоровьесберегающей деятельности. Сибирский педагогический журнал. 2009; №1: 296 – 306
4. Образовательная программа начального общего образования для 1-4 классов (приказ от 26.05.2016 № 121-д);
5. Учебный план НОО ГБОУ школы №581 (утвержден приказом от 14.06.2020 № 157-д);