

**«Учет возрастных особенностей детей в  
процессе организации здоровьесберегающей  
деятельности педагога»**

Цель: Сформировать представление слушателей о возрастных особенностях школьников как составляющей здоровьесберегающей деятельности педагога.

Задачи:

1. Раскрыть основные подходы к возрастной периодизации в науке.
2. Раскрыть сущность психологических изменений разных возрастных групп.
3. Показать роль и место возрастных особенностей в базовой модели здоровьесбережения.

# Возрастная

## ТИПОЛОГИЯ

Имеется много различных классификаций возрастов, разработанных специалистами из разных областей человеческого знания (а, следовательно, и по разным основаниям). Для более полного и глубокого понимания существа проблем периодизации развития взрослого человека познакомимся с некоторыми дошедшими до нас древними и современными классификациями возрастов.

### *Классификация возрастов жизни по Гиппократу (IV в до н.э.)*

Первый период	0—7 лет
Второй период	7—14 лет
Третий период	14—21 год
Четвертый период	21 год — 28 лет
Пятый период	28 лет — 35 лет
Шестой период	35 лет — 42 года
Седьмой период	42 года — 49 лет
Восьмой период	49 лет — 56 лет
Девятый период	56 лет — 63 года
Десятый период	63 года — 70 лет

## ***Возрастная периодизация Д. Б. Бромлей (1966)***

Первый цикл —	утробный:
первая стадия —	зигота (оплодотворенное яйцо);
вторая стадия —	эмбрион (ранняя стадия биологического развития);
третья стадия —	плод (поздняя стадия биологического развития);
четвертая стадия —	момент рождения (смена жизни во внутренней среде материнского организма на жизнь во внешней среде).
Второй цикл —	детство: 0—11 —13 лет
первая стадия —	младенчество — от рождения до 18 месяцев жизни;
вторая стадия —	дошкольное детство — от 18 месяцев до 5 лет;
третья стадия —	раннее школьное детство — от 5 до 11-13 лет.
Третий цикл —	юность: 11 — 13—21 год
первая стадия —	половое созревание — старшее школьное детство (ранняя юность) 11-13-15 лет;
вторая стадия —	поздняя юность 15—21 год.

Четвертый цикл —	взрослость: 21—65 лет
первая стадия —	ранняя взрослость 21—25 лет;
вторая стадия —	средняя взрослость 25—40 лет;
третья стадия —	поздняя взрослость 40—55 лет;
четвертая стадия —	предпенсионный возраст 55—65 лет.
Пятый цикл —	старение: от 65—70 лет

**первая стадия — «удаление от дел», «отставка» 65—70 лет;**  
**вторая стадия — старость — 70 лет и более;**  
**третья стадия — дряхлость болезненная старость и смерть**  
**(максимум —**  
**около 110 лет в условиях Англии и Западной Европы).**

# Теория базовых перинатальных матриц Станислава Грофа

Матрица — некий прототип, по которому строятся все дальнейшие объекты.

База — это некий фундамент, на котором основываются все Дальнейшие построения.

А перинатальным называют все, что характеризует состояние ребенка до рождения и сразу после него.

## **Первая: Матрица наивности**

Считается, что она начинается с момента зачатия и продолжается до начала родов. Это – «золотой период» для ребенка. У мамы в животике маленький человечек живет просто в идеальных условиях: там он в абсолютной безопасности, температура – самая комфортная, питание поставляется незамедлительно. Там нет ни боли, ни страданий. Ну, чем не рай?

Желанный и благополучно выношенный ребенок во взрослой жизни будет способен на большую любовь и глубокую привязанность.

Если же беременность была проблемной (мать курила, выпивала, родители не хотели ребенка, думали об аборте) – человек подсознательно усваивает программу «меня не ждут», «я никому не нужен в этом мире».

**Квадра  $\alpha$**  характеризуется ощущением гармоничности мира, его упорядоченности (ИЛЭ, IL; ЛИИ, LI), насыщенностью эмоциональных и эстетических переживаний (СЭИ, SE; ЭСЭ, ES). Не случайно представители квадры  $\alpha$  часто подчеркивают свое единство с окружающим миром, а некоторые ощущают космическую гармонию. Достаточно вспомнить А.Эйнштейна, К.Э.Циолковского, В.И.Вернадского. Можно даже сказать, что мировоззрение и мироощущение в квадре  $\alpha$  несколько оторвано от реальности, т.к. окружающий мир воспринимается более совершенным, чем он является на самом деле. В силу этого обстоятельства квадра  $\alpha$  является революционной: видя несовершенство реально существующего мира, резко контрастирующего с ее миропониманием, квадра  $\alpha$ , ее отдельные представители хотят, естественно, изменить существующий порядок вещей. "До сих пор философы лишь различным образом объясняли мир, но дело заключается в том, чтобы изменить его", - К.Маркс. Это достигается путем выдвижения и развития новых идей и начинаний во всех сферах человеческой деятельности. Частичное воплощение этих идей в реальных условиях реализуется, в основном, квадрой  $\beta$ .



## Вторая: Матрица жертвы

Ничто не вечно под луной – период блаженства и полного умиротворения тоже подходит к концу. Незадолго до родов гормональный фон организма мамы начинает меняться, матка — периодически сокращаться, и ребенок с неудовольствием ощущает на себе. Малыш начинает догадываться, что над ним «сгущаются тучи». Впервые в жизни он испытывает чувство тревоги. А уж когда начинаются схватки, то он и вовсе впадает в панику, ведь его уютный мир рушится! Если первая матрица похожа на рай, то вторая – настоящее испытание. И кажется, ему не будет конца.

Каждый переживает эту стадию неопределенности по-своему: кто-то отчаянно ищет выход, а кто-то – замирает и ждет своей участи. А ведь став взрослыми, мы тоже порой так же ведем себя в состоянии опасности: кто-то борется, а кто-то впадает в ступор. Может, мы поступаем так, как когда-то поступили, находясь в утробе? Если матрица пройдена успешно, у человека формируются такие качества, как терпение, умение доводить дело до конца, не паниковать в безвыходной ситуации. А те из нас, кому было особенно плохо в «темнице», во взрослой жизни могут бояться замкнутого пространства или частенько впадать в хандру.

**Мироощущение в квадрате  $\beta$**  ориентировано на практическую деятельность и резко отличается от мироощущения квадраты  $\alpha$  за счет смены эстетического восприятия гармонии мира и потенциального многообразия (S , I) на восприятие и действие в жестком и линейно развивающемся мире, для которого необходима сила воли (F) и чувство реального времени (T).

Мир квадраты  $\beta$  замкнут, ограничен и, в силу своей узко-практической направленности, эффективно подавляет любое отклонение от принятой цели.

В историческом контексте господство квадраты  $\beta$  характеризуется созданием диктаторских, деспотических режимов, подчиненных единой цели, в которых человек не является личностью и самостоятельной ценностью. Мироощущение в квадрате - пессимистическое в сочетании с прагматическими устремлениями.

## Третья: Матрица борьбы

Наконец, начинаются потуги, а вместе с ними и третья матрица. Маленький человек совсем уж было впал в отчаяние, но тут появляется «свет в конце тоннеля». К нему наш герой и устремляется. У ребенка появляется хоть какая-то возможность влиять на ситуацию, что-то делать. А это куда лучше, чем тревожное ожидание неизвестно чего. Итак, выход найден! Нужно только пройти последнее испытание – выбраться на свободу. От того, как человек это сделает – сам или с посторонней помощью – зависит многое в его жизни.

Если матрица протекает благополучно, в ребенке вырабатывается активная сила и целеустремленность. «Я еще повоюю за место под солнцем» — решает он и вступает в борьбу. Если малышу помогли родиться (было сделано кесарево сечение, проводилась стимуляция и т. п.) – есть опасность, что ему не просто будет принимать решения. Зачастую, вместо того, чтобы действовать, он будет ожидать помощи со стороны.

**Квадра  $\gamma$**  - это квадра "бури и натиска". {...} Сенсорно-волевой напор (F) в сочетании с экстратимными эмоциями (R), динамической логикой (P) и чувством времени (T) образуют кластер весьма динамического, неудержимого мироощущения и действия.

Приход в каком-либо обществе к власти квадры  $\gamma$  характеризуется бурной динамикой этого общества, его быстрой эволюцией, обновляющей, встряхивающей общество от застоя и негативных явлений (и расчищающей дорогу следующей квадре  $\delta$ ). Для квадры  $\gamma$  характерно достижение заданных целей с огромной пробивной силой и критическим отношением к достигнутым результатам.

## Четвертая: Матрица свободы

По идее, она должна представлять собой «возвращение в рай». Это воссоединение ребенка с мамой, которое в идеале должно выглядеть так: малыша кладут маме на живот, прикладывают к груди. Тепло материнского тела, биение ее сердца, знакомый запах – успокаивают маленького героя. Он вновь чувствует себя в безопасности. Это награда за долготерпение – и для мамы, и для малыша. Словом, это первая настоящая победа! Но это в том случае, если ребенку позволили хоть на какое-то время воссоединиться с мамой.

Но бывает и по-другому: стресс рождения сменяется для ребенка новым стрессом – ярким светом лампы, шлепками по попе, чтобы поскорее закричал, отсасыванием жидкости из носа и рта, растягиванием для измерения роста, заматыванием в пеленки — так, что не шевельнуться. К тому же, его еще и немедленно увозят от мамы прочь. Если воссоединения с матерью не произошло, человек всю свою жизнь может чувствовать себя неудовлетворенным, ему будет сложно завершить начатое.

**Квадра δ - это квадра оптимистических практиков.** В области гармонии и искусства, восприятия свойств людей ее мировоззрение весьма сходно с квадрой α.

Наряду с практичностью в квадре δ доминирует дружелюбие, альтруизм, стремление к изобретательству и т.д. Квадра воспринимает идеи квадры α, но реализует их практически как преемник квадры γ, занимаясь их внедрением и совершенствованием до полного исчерпания их скрытых возможностей.

Первая квадра на работе развивается, и интересуются чем-нибудь новым.

Вторая квадра преодолевает кризис и потом ждет нового, который естественно случается.

Третья квадра на работе борется, с кем, как, против кого или вместе с кем, это нюансы, борьба и победа.

Четвертая квадра на работе работает, принимая работу такой, какой она есть.

На самом деле так происходит во всех контекстах жизни: в семье, на работе, на отдыхе, в творческой самореализации и любой совместной деятельности. Это квадрость жизни!



## Американский психолог А. Гезел

и особенности биологического созревания, развития детей в подростковом и юношеском возрасте.

Переход от детства к взрослости продолжается от 11 до 21 года, особенно важны первые 5 лет (от 11 до 16).

**10 лет — ребенок.** Уравновешен, доверчив, ровен с родителями, мало заботится о внешности, легко воспринимает жизнь.

**11 лет — ребенок.** Импульсивен, частая смена настроения, бунт против родителей, ссоры со сверстниками.

**12 лет — ребенок.** Вспыльчивость частично проходит, отношение к миру более позитивно, растет автономия от семьи, усиливается влияние сверстников, заботится о внешности, растет интерес к противоположному полу.

**13 лет — подросток.** Обращенность внутрь (интравертность), самокритичность, чувствителен к критике, критически относится к родителям, избирателен в дружбе.



**14 лет — подросток.** Экстраверсия, энергичен, общителен, уверенность в себе, интерес к другим людям, обсуждает себя и сравнивает с героями.

**15 лет — подросток** «Приобретаются» индивидуальные различия; дух независимости, свобода от внешнего контроля, начало сознательного самовоспитания. Раннимость, восприимчивость к вредным влияниям.

**16 лет — подросток.** Равновесие. Мятежность уступает место жизнерадостности, увеличивается внутренняя самостоятельность, эмоциональная уравновешенность, общительность.



## Психологические особенности дошкольного (3-6 лет) (П.Д. Столяренко)

возраста

**ВЕДУЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** — ИГРА, освоение норм поведения и деятельности людей);

— 3-4 года — **самоутверждение**; возможные реакции: непослушание, упрямство, негативизм, строптивость, «обзывание взрослых» («Я сам», «Я сам знаю», нарциссизм — восхваляет себя);

— ИГРЫ в одиночку (предметные, конструкторские, сюжетно-ролевые);

— 5—6 лет — **гармонизация отношений со взрослыми**, развитие отношений с детьми, совместные игры с детьми (сюжетно-ролевые игры с правилами), формирование отношений лидерства и подчинения среди детей, «игры-соревнования»;

— развитие конструкторских игр, развитие **ПРАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ**;

— развитие способностей рисования, музыкальных способностей (понимать музыку, петь, танцевать), развитие творчества;

— **ЭГОЦЕНТРИЗМ** мышления;

- развитие **восприятия** (усвоение перцептивных действий, усвоение перцептивных эталонов), внимания, памяти (от произвольных форм к произвольным формам), развитие воли;
- **любопытность** (в 4—5 лет — «почемучки»);
- развитие **воображения** (от репродуктивных форм к творчески продуктивному воображению: выполняет познавательную и аффективно-защитную функции (защита от тяжелых переживаний через воображаемую ситуацию));
- развитие **диалогической речи** с другими людьми (к 6 годам — лексикон до 14 тысяч слов, полное овладение грамматическими нормами языка) и **ЭГОЦЕНТРИЧЕСКОЙ РЕЧИ** (речи для самого себя, сопровождает деятельность ребенка, помогает ему планировать действия в 4—5 лет), затем перерастает во **ВНУТРЕННЮЮ РЕЧЬ**;
- развитие понятий (в 3—5 лет слова — как ярлыки, заменяющие предметы или действия, к 6—7 годам слова обозначают существенные признаки предметов — конкретные понятия);
- развитие мышления на дооперациональном уровне (Пиаже), постепенный переход к операционному уровню;
- интерес к половым органам, к рождению детей:
  - а) фаллическая стадия психосексуального развития (в 3—4 года);

б) формирование и преодоление Эдипова комплекса (в 5—6 лет), формирование внутренней совести, цензора, моральных суждений;

— формирование инициативности, целеустремленности, активности, предприимчивости, самостоятельности либо в случае негативного хода развития — формирование пассивности, чувства вины, склонности к подражанию образцам;

— формирование готовности к школе.





# Психологические особенности младшего школьного возраста (6-11 лет)

## ВЕДУЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ — УЧЕБА

- перестройка познавательных процессов — формирование произвольности, продуктивности и устойчивости — развитие произвольного внимания, восприятия, памяти (прежде всего механической памяти), мышления (переход от наглядно-образного мышления к СЛОВЕСНО-ЛОГИЧЕСКОМУ МЫШЛЕНИЮ на уровне КОНКРЕТНЫХ ПОНЯТИЙ
- развитие саморегуляции поведения, воли;
- усвоение умений чтения, письма, арифметических вычислений, накопление знаний;
- овладение навыками домашнего труда;
- расширение сферы общения, появление новых авторотетов (учитель), формирование отношений в учебном коллективе;



— игры развивающие занимают второе место после учебы  
— формирование самооценки на основе оценивания учителями и достигнутых результатов в учении, часто снижение самооценки;

— формируются уверенность в себе, компетентность либо в случае затруднений в учебе, критичности учителей и родителей формируются неверие в свои силы, чувство неполноценности, фрустрированность, потеря интереса к учению, «школьные неврозы».

действия по инструкции взрослого; 3) «Образец и правило» и «Оценка критичности» — умение исправить свою ошибку на материале методики «Образец и правило»; 4) беседа о школе.

# Психологические особенности подросткового возраста (11-14 лет)

- интенсивное половое созревание и развитие, бурная физиологическая перестройка организма;
- неустойчивая эмоциональная сфера, всплески и неуправляемость эмоций и настроений;
- САМОУТВЕРЖДЕНИЕ своей самостоятельности и индивидуальности, возможность возникновения конфликтных отношений с взрослыми;
- ВЕДУЩАЯ деятельность — ОБЩЕНИЕ СО СВЕРСТНИКАМИ, освоение новых норм поведения и отношений с людьми на основе необходимости «завоевать» признание, расположение и уважение сверстников к себе;
- Формирование САМООЦЕНКИ, ХАРАКТЕРА;
- возможно возникновение акцентуаций характера и ДЕЗАДАПТИВНЫХ ФОРМ поведения;
- формирование собственных взглядов, протест против диктата взрослых, самостоятельный выбор референтной группы;



- повышенной внушаемости и конформизма по отношению к ровесникам;
- развитие **ЛОГИЧЕСКОГО** мышления, способности к теоретическим рассуждениям и самоанализу, к оперированию абстрактными понятиями;
  - самоконтроль и планирование деятельности еще затруднены;
  - склонность к риску, агрессивности как приемам самоутверждения;
  - появление сексуальных влечений и интересов;
  - формирование **САМОСОЗНАНИЯ** своего «Я», эгоидентичности;
  - избирательность в учении, сензитивность для развития общих и специальных способностей



# Основные психологические особенности.

## Ранняя юность (14-18 лет)

- формируется САМОСОЗНАНИЕ — представление о себе самом, самооценивание своей внешности, умственных, моральных, волевых качеств; •
- происходит соотношение себя с идеалом, появляется возможность САМОВОСПИТАНИЯ;
- возрастает ВОЛЕВАЯ РЕГУЛЯЦИЯ;
- возрастает концентрация внимания, объем памяти, логизация учебного материала, сформировалось АБСТРАКТНО-ЛОГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ;
- появляется умение самостоятельно разбираться в сложных вопросах;
- формируется собственное МИРОВОЗЗРЕНИЕ — как целостной системы взглядов, знаний, убеждений, своей жизненной философии;
- увлечение псевдонаучными теориями, создание собственных теорий жизни, любви, политики, МАКСИМАЛИЗМ СУЖДЕНИЙ;
- СТРЕМЛЕНИЕ К САМОУТВЕРЖДЕНИЮ СВОЕЙ НЕЗАВИСИМОСТИ, ОРИГИНАЛЬНОСТИ;

- пренебрежение к советам старших;
- КРИТИКАНСТВО, проявление недоверия;
- сухой рационализм, практицизм;
- стремление к САМОУПРАВЛЕНИЮ, заново осмыслить все окружающее, происходит ЖИЗНЕННОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ человека, приобретение определенной степени психологической зрелости;
- стремление ПРИОБРЕСТИ ПРОФЕССИЮ — основной мотив познавательной деятельности;
- ОТСУТСТВИЕ подлинной самостоятельности,
- ПОДВЕРЖЕННОСТЬ ВЛИЯНИЮ СВЕРСТНИКОВ, повышенная внушаемость и конформизм по отношению к сверстникам;
- ЗАВЕРШЕНО ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ. Формируется отношение к зарождающимся СЕКСУАЛЬНЫМ ЖЕЛАНИЯМ;
- возникает первое чувство ЛЮБВИ, дружбы;
- происходит существенная перестройка эмоциональной сферы;
- недостаточное осознание последствий своих поступков.



## Поздняя юность (18-25 лет)

- ЗРЕЛОСТЬ в умственном, нравственном отношении;
- убежденность, сложившееся мировоззрение;
- ЧУВСТВО НОВОГО — СМЕЛОСТЬ, РЕШИТЕЛЬНОСТЬ;
- СПОСОБНОСТЬ К УВЛЕЧЕНИЮ — ОПТИМИЗМ;
- САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ — ПРЯМОЛИНЕЙНОСТЬ;
- КРИТИЧНОСТЬ и САМОКРИТИЧНОСТЬ. Самооценка противоречива, что вызывает внутреннюю неуверенность, сопровождающуюся резкостью и развязностью;
- СКЕПТИЧЕСКОЕ, критическое, ироническое отношение к преподавателям и режиму учебного заведения;
- сохраняется МАКСИМАЛИЗМ и КРИТИЧНОСТЬ, отрицательное отношение к мнению старших;
- неприятие лицемерия, ханжества, грубости, стремления воздействовать окриком;
- ПИК интеллектуальных и познавательных возможностей;
- ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННЫХ РЕШЕНИЙ: выбор и овладение профессией, выбор стиля и своего места в жизни;
- ВЫБОР СПУТНИКА ЖИЗНИ, создание своей семьи, активность в сексуальной сфере.



# СОЗДАНИЕ БАЗОВОЙ МОДЕЛИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Здоровье как мировоззренческая ценность личности

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Комплекс условий здоровьесбережения

Организационно-управленческие

Социально-экономические

Экологические

Санитарно-гигиенические

Медицинские

Психолого-педагогические

Дидактические

Деятельность человека по самосбережению здоровья

Виды деятельности

Формула самосбережения здоровья

Рекреация

Релаксация

Катарси

Стандарт технологических мер, обеспечивающих сохранение и укрепление

здоровья

Индивидуальная технологическая карта самосбережения здоровья

методы саморегуляции помогут  
учителю контролировать своё  
эмоциональное состояние

**техники активного слушания и  
говорения помогут избавиться от  
недопонимания в общении**

**метод переговоров поможет  
конструктивно завершить  
конфликт**