

Здоровьесберегающие технологии в процессе обучения в начальной школе

Из истинно человеческих ценностей здоровье — одна из основных. «Здоровье до того перевешивает все блага жизни, что воистину здоровый нищий счастливее богатого короля», — писал Шопенгауэр.

И поэтому несомненно, что успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в первый класс. Однако результаты медицинских осмотров детей говорят о том, что здоровыми можно считать лишь 20 %-25 % первоклассников. У остальных же имеются различные нарушения в состоянии здоровья.

Приоритетное направление современной социальной политики государства на повышение качества образования без нанесения ущерба здоровью школьников. В Законе Российской Федерации «Об образовании» (п. 51) четко говорится: «Образовательные учреждения должны создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья учащихся».

В ФГОС второго поколения говорится о том, что программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна представлять собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени начального общего образования, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования. В основу программы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни положены следующие принципы.

Принцип актуальности, который отражает насущные проблемы связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией.

Принцип доступности, в соответствии с которым младшим школьникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен.

Принцип положительного ориентирования, в котором уделяется значительное внимание не позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т. е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения.

Принцип последовательности, предусматривающий выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления.

Принцип системности, который определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы.

Принцип сознательности и активности, направленный на повышение активности учащихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей.

В. А. Сухомлинский писал: «Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,

мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». Здоровье ученика в норме, если:

- в физическом плане — здоровье позволяет ему справиться с учебной нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость;

- в социальном плане — ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;

- в интеллектуальном плане — учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;

- в нравственном плане — он признает основные общечеловеческие ценности.

Для формирования, сохранения и укрепления составляющих целостного здоровья детей в деятельности нашего общеобразовательного учреждения и, в частности, в начальную школу внедряются здоровьесберегающие технологии (т. е. системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся), которые помогают решить важнейшие задачи — сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни.

Основой здоровьесберегающей технологии является соблюдение педагогом таких принципов, как:

- учет возрастно-половых особенностей;

- учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизиологических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;

- структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся;

- использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей учащихся.

К ним можно отнести:

- оптимальную плотность урока;

- чередование видов учебной деятельности;

- наличие физкультурной паузы;

- наличие эмоциональных разрядок;

- правильная рабочая поза;

- положительные эмоции.

Одна из наиболее важных и значимых задач поставленных педагогами нашей школы: обеспечение здорового образа жизни, сохранение здоровья, обеспечение личной безопасности учащихся. Поэтому для психологического и физического здоровья детей проводятся следующие мероприятия:

- приведение школы в соответствии с СанПином и правилами образовательной среды: мебели, режима освещения, проветривание помещений, режима работы школы (школа работает в две смены), учебного плана, наполняемости классов, структуры урока, психологического комфорта детей;

- ежедневное проведение перед первым уроком зарядки; – проведение на уроке в моменты утомления двух физкультминут, включающих в себя различные виды движений: ходьба и бег на месте, прыжки, пластику рук, туловища, тела;

- проведение гимнастики для глаз;

- организация достаточной не травмоопасной двигательной активности;

- частая смена видов деятельности на уроке (опрос, чтение, слушание, рассказ, рассмотрение наглядных пособий, ответы на вопросы, решение заданий, индивидуальные задания);

- развитие мелкой моторики руки;

- построение учебного процесса с учетом индивидуальных особенностей здоровья ребенка;

- применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе и во внеклассной работе;

– организация комфортного учебного пространства детей (рассаживания учащихся, принимая во внимание их состояние здоровья, а именно: зрение, слух, склонность к простудным заболеваниям). Один раз в четверть меняем местами учеников, исключая одностороннюю ориентацию головы и туловища;

– проведение Дней здоровья, спортивных соревнований (с участием не только детей, но и родителей «Веселые старты», «Папа, мама, я — спортивная семья» и другие);

– организация горячего питания и молочных завтраков.

При планировании и проведении уроков педагоги учитывают требования к проведению физкультминуток и используют различные виды физкультминуток.

Требования к проведению физкультминуток.

Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, и их результативность.

Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомляемых групп мышц.

Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.

Виды физкультминуток.

Упражнения для снятия общего или локального утомления.

Упражнения для кистей рук.

Гимнастика для глаз.

Гимнастика для слуха.

Упражнения корректирующие осанку.

Дыхательная гимнастика.

Комплексное использование оздоровительных мероприятий позволяет снижать утомляемость, повышает эмоциональный настрой и работоспособность учащихся, а это в свою очередь способствует сохранению и укреплению их здоровья.

«Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия — постоянные, и значит заменить их ничем нельзя» (А. Амосов).

Использованная литература:

1. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4 классы. М.: «ВАКО», 2005 г., 296 с. Педагогика. Психология. Управление.
2. Менчинская Е. А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся. М.: Вента Граф, 2008 г. -112 с. (Педагогическая мастерская).
3. Обухова Л. А., Лемяскин Н. А. Школа докторов и природы или 135 уроков здоровья. — М.: «ВАКР», 2005 г.
4. Советова Е. В. Эффективные образовательные технологии. — Ростов — на — Дону: Феникс, 2007 г. — 285 с.
5. Федеральный Государственный Образовательный стандарт начального общего образования: текст с изменением и дополнением на 2011 г. Министерство образования и науки Российской Федерации — М.: Просвещение, 2011 г.
6. [http:// www.shkolnymir. info/](http://www.shkolnymir.info/). О. А. Соколова. Здоровьесберегающие технологии.