

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ. 2019 г.

О. В. Захарченко,

учитель начальных классов.

БОУ СОШ № 120

Тема здоровья всегда была для человека очень важна и значима, а в настоящее время она приобрела приоритетный характер. Экологические проблемы, урбанизация современного образа жизни и многие другие факторы негативно влияют на здоровье населения.

Одной из прослоек, находящихся в группе риска являются дети, так как они зачастую не имеют четкого представления о значении такого понятия как «здоровье» и правилах его сохранения. Взрослые, безусловно, должны взять на себя ответственность за физическое, психическое и нравственное здоровье подрастающего поколения. Основную роль в решении этого вопроса играет образовательное учреждение, и, прежде всего, педагоги, так как здоровье школьника, его социализация и адаптация во многом определяются средой обитания, а для ученика в возрасте от 7 до 18 лет этой средой является школа.

Проблемы сохранения и укрепления здоровья детей и подростков в ходе образовательного процесса, пути их решения педагогическими средствами изучались и анализировались В.Ф. Базарным, Е.И. Глебовой, Е.А. Левановой, Л.М. Митиной и др.

В.А. Сухомлинский писал: “Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание. Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости школьников зависит их духовная

жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Если измерить все мои заботы и тревоги о детях в течение первых четырех лет обучения, то добрая половина их - о здоровье» [4, с.73].

Обсуждаемая тема и в настоящее время продолжает оставаться актуальной, ведь, действительно, вызывает тревогу тот факт, что большинство случаев нарушения осанки, снижения зрения, желудочно-кишечных расстройств и других нарушений здоровья, возникших в начальной школе, уже в старших классах могут трансформироваться в хроническую патологию.

Учитывая всё вышесказанное, я, как учитель, считаю, что в школе, особенно начальной, необходимо проводить обязательную специализированную работу, направленную на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

В рамках данной статьи хотелось бы поделиться своим опытом использования принципов здоровьесберегающих технологий в одном из классов начальной школы БОУ г. Омска «СОШ №120».

Изучение и анализ психолого-педагогической и методической литературы позволяет нам выяснить сущность образовательных здоровьесберегающих технологий и основные направления их использования в начальной школе. Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Создаётся такая образовательная среда, которая обеспечивает устранение многих отрицательных факторов, уменьшает напряженность учебного процесса, даёт возможность преподавателю более успешно решать проблемы обучения, а детям облегчает усвоение основной образовательной программы, повышая, таким образом, эффективность обучения в целом.

В основе модели здоровьесберегающего обучения младших школьников находятся два компонента: «обучающая» и «сохраняющая» здоровье школьника среда [2, с. 32]. «Обучающая» среда связана с развитием умственных и творческих способностей школьника, в основе которой лежат активные формы

и методы обучения. Сохраняющая здоровье среда предусматривает работу в следующих направлениях.

Это, прежде всего, выполнение *санитарно-гигиенических норм и правил*, требующих достаточного освещения, правильной расстановки стандартной школьной мебели, оптимального температурного режима, рационального использования ИКТ, а также составление расписания, учитывающего биоритмы оптимальной умственной деятельности учащихся.

Важным направлением является предупреждение *гиподинамии и статических нагрузок*.

Гиподинамия – длительное ограничение двигательной активности, сопровождающееся нарушением функций организма. [3, с. 25]. Предупредить гиподинамию помогает организация полноценной физической активности в ходе учебно-образовательного процесса. В своей практической работе я, как учитель, предлагаю младшим школьникам физические упражнения и развивающие игры, отвечающие требованиям здоровьесберегающих технологий. Занятия с детьми проводятся ежедневно, в ходе каждого урока. Предпочтения отдаются упражнениям простым, легко выполнимым. Кроме того, детям предлагаются некоторые техники из блоков здоровьесберегающей технологии В.Ф. Базарного, позволяющие получать знания в движении. Это упражнения с использованием различного ресурсного материала (мячи, картинки с различными сюжетами и др.)

Физические упражнения обеспечивают активный отдых учащихся, переключают внимание с одного вида деятельности на другой [1, с. 15].

Следующее направление - *создание социально-психологических комфортных условий*.

Психологический комфорт для учащегося начальной школы определяется удобством развивающего пространства и положительным эмоциональным фоном. Я в своей педагогической работе стараюсь постоянно создавать ситуации

успеха каждому ребенку, что оказывает огромное влияние на эмоциональное состояние младшего школьника.

Здоровьесберегающее обучение предполагает обязательное *формирование валеологической грамотности учащихся.*

Задачей валеологии, как «общей теории здоровья», считается знакомство подрастающего поколения с такими понятиями, как «здоровье», «здоровый образ жизни», «сохранение и укрепление здоровья» и т.д. Я обращаю особое внимание на формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья учащихся.

В заключение хотелось бы обратить внимание на тот факт, что дети, обучающиеся в условиях здоровьесберегающей среды, стали реже пропускать занятия по причине болезни, что положительно сказалось на качестве учебного процесса.

Анализируя результаты использования принципов здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы, могу сказать, что такая организация учебно-воспитательной работы позволяет формировать валеологическую грамотность и способствует укреплению и сохранению здоровья учащихся. _____

1. Акчурина Б.Г. Физкультурная деятельность как форма воспроизводства духовного и социального здоровья. – СПб.: Изд-во «ООО Книжный Дом», 2009. – 163с.

2. Будаева Н.А. Здоровьесберегающий подход к организации обучения в начальной школе. - /Н.А. Будаева//Журн. Начальная школа плюс до и после - 2011. - №3. – 76 с.

3. Вайнер Э. Н. Валеология: методы диагностики систем организма. - /Э. Н. Вайнер//Журн. Валеология – 2005. - №6. – 2005. – 78 с. 4. Сухомлинский В. А. О воспитании. – М.: Изд-во политической литературы, 1982. – 272 с.