(cc) BY

Шакирова Алия Альбертовна
учитель начальных классов
Сильченко Ольга Вадимовна
учитель начальных классов
Сиразетдинова Айсылу Фаратовна
учитель начальных классов
МАОУ «СОШ №165 с углубленным
изучением английского языка»
г. Казань, Республика Татарстан

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

Аннотация: *в статье обозначены цели, задачи и рекомендации по конкретному применению здоровьесберегающих технологий для младших школьников. Авторами выделены психолого-педагогические условия для формирования здорового образа жизни у младших школьников.*

Ключевые слова: *младшие школьники, здоровье, учитель, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии.*

Тема здоровья человека была актуальной всегда и этим необходимо заниматься с детства. При поступлении в школу возрастают не только психологические, но и физические нагрузки на ребенка, поэтому необходимо готовить его к здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих технологий и это считается приоритетным направлением в системе образования.

Понятие здоровьесберегающих технологий ввел Н.К. Смирнов, который дал такое определение: «Это совокупность форм и приемов организации учебного процесса без ущерба для здоровья ребенка и педагога». Он же сформулировал и основные принципы здоровьесберегающих технологий [3], из которых выделим следующие:

– *«Не навреди!»* – это значит, что применять можно лишь те методы и средства, которые уже проверены в практической деятельности и не вредят здоровью школьника и учителя.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– *Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося* – все, что применяется, оценивается только с точки зрения влияния на физическое и психологическое состояние ученика и учителя.

– *Непрерывность и преемственность* – работа ведется системно, на каждом уроке.

Основной целью здоровьесберегающих технологий является сохранение и укрепление здоровья учащихся. Тогда задачи сформулируем так:

– обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья на все время обучения в школе;

– снизить заболеваемость учащихся,

– сохранить работоспособность на протяжении всего урока;

– сформировать у учащихся знания, умения и навыки по здоровому образу жизни.

К правилам здорового образа жизни относится и активный развивающий досуг, [1] и культура движений, и динамическая активность на уроке, поэтому деятельность классного руководителя в сохранении и укреплении здоровья учащихся очень важна и необходимо её учитывать [4]. Какие же психолого-педагогические условия для формирования здорового образа жизни у младших школьников будут благоприятными:

– соблюдение строгого режима дня,

– обязательные прогулки на свежем воздухе,

– витаминная профилактика,

– беседы с учителями и родителями,

– просветительская работа по формированию здорового образа жизни, физкультминутки.

Физкультурная минутка – это динамическая пауза во время проведения урока. Она должна проводиться по мере утомляемости детей. Это может быть дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. Если ученик выполнял письменную работу, то необходимо выполнить упражнения для рук: сжимание и

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

разжимание пальцев, потряхивание кистями и т. д. Если учащиеся долго сидели, то выполняются приседания, повороты туловища в разные стороны. А если делать упражнения со стихами и с музыкальным сопровождением, то снятие психологического напряжения будет обеспечено. Время 2–3 минуты. Физкультминутки на уроке в начальной школе помогают ребятам снять напряжение от учебного процессспособность а, смена вида деятельности помогает лучшем усвоению материала [2].

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому очень важно использование здоровьесберегающих технологий для формирования здорового образа жизни школьников.

Список литературы

1. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа. – 2007. – №11.

2. Ковалько В. И. Младшие школьники на уроке: 1000 развивающих игр, физминуток (1–4 кл.). – М.: Эксмо, 2007.

3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002.

4. Педагогика здоровья: Программа и методическое руководство для учителей начальной школы / Л.М. Феррои, Е.О. Смирнова, И.В. Вачков [и др.]; под ред. В.Н. Касаткина. – М.: Линка-Пресс, 2011.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)