

Шабаета Жанна Ивановна

учитель

МБОУ «ООШ №42»

г. Ленинск-Кузнецкий, Кемеровская область

РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

***Аннотация:** в статье рассматривается актуальность внедрения здоровьесберегающих технологий в практику учителя начальных классов в условиях реализации ФГОС НОО. Автор анализирует взаимосвязь между психофизиологическим состоянием обучающихся и качеством усвоения учебного материала, предлагает классификацию методов сохранения здоровья и описывает практический опыт их применения на различных этапах урока.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, начальная школа, качество образования, динамические паузы, ФГОС, психоэмоциональный климат.*

Современная образовательная ситуация характеризуется высокой интенсивностью учебного процесса, внедрением цифровых технологий и возрастанием интеллектуальных нагрузок на младших школьников. В связи с этим перед педагогом встает острая проблема: как повысить качество обучения, не нанося ущерба физическому и психическому здоровью ребенка? Согласно требованиям ФГОС, сохранение и укрепление здоровья учащихся является приоритетным направлением деятельности школы.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» в педагогике трактуется как система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения. Качество урока в начальной школе напрямую связано с уровнем работоспособности ученика. Утомление, возникающее вследствие однообразной деятельности или статического напряжения, ведет к резкому снижению концентрации внимания, памяти и, как следствие, к снижению успеваемости.

В своей педагогической практике я классифицирую используемые технологии по нескольким направлениям.

1. Организационно-педагогические технологии.

Они определяют структуру урока. Для поддержания высокого качества усвоения материала я придерживаюсь принципа смены видов деятельности каждые 7–10 минут. В течение урока я практикую смену положения тела. Например, часть упражнений (проверка домашнего задания или устный счет) может выполняться стоя, что снимает статическое напряжение с позвоночника. Это позволяет переключать внимание ребенка и задействовать разные анализаторы (слуховой, зрительный, кинестетический).

Важным аспектом является соблюдение гигиенических норм: освещенность, проветривание кабинета, соответствие мебели росту детей. Проветривание на каждой перемене обеспечивает приток кислорода, что критически важно для работы мозга. Использование в оформлении класса «спокойных» цветов и минимизация лишнего визуального шума на стенах позволяют детям лучше концентрироваться на учебной задаче.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии.

Обязательным элементом каждого урока являются динамические паузы. Для повышения их эффективности я использую тематические физминутки. Например, на уроках математики это могут быть упражнения на счет, на уроках окружающего мира – имитация движений животных. Особое внимание уделяется «гимнастике для мозга» (кинезиологическим упражнениям):

– «Кулак-ребро-ладонь»;

– «Перекрестные шаги»: упражнение на касание правым локтем левого колена и наоборот в ритме счета;

– «Ленивые восьмерки»: рисование в воздухе горизонтальной восьмерки каждой рукой по очереди, а затем двумя руками сразу, это упражнение помогает при подготовке к письму и чтению трудных текстов).

Эти упражнения способствуют развитию межполушарного взаимодействия и снимают интеллектуальное напряжение.

3. Технологии сбережения зрения.

Проблема гиподинамии глаз актуальна из-за работы с учебниками и интерактивной доской. Зрительное переутомление – главный враг внимательности. Я использую следующие упражнения:

– «Сенсорные кресты»: в четырех углах класса под потолком размещаются карточки с буквами или цифрами. В процессе урока (например, при ответе на вопрос) я прошу детей найти нужную карточку глазами. Это упражнение тренирует глазные мышцы и развивает пространственное восприятие;

– «Рисование носом»: детям предлагается закрыть глаза и «написать» в воздухе кончиком носа изучаемую букву или цифру. Это одновременно расслабляет мышцы шеи и закрепляет образ знака.

4. Психолого-педагогические технологии.

Качество урока невозможно без благоприятного эмоционального фона. Приемы релаксации, использование музыкального сопровождения на этапах творческой работы, создание ситуации успеха для каждого ученика позволяют минимизировать уровень школьной тревожности. Ученик, находящийся в состоянии психологического комфорта, демонстрирует более высокие результаты в проектной и исследовательской деятельности.

Анализ результатов моей педагогической деятельности показывает, что системное внедрение данных технологий позволило снизить индекс заболеваемости в классе на 14%, а качество знаний по основным предметам (русский язык, математика) выросло на 10–12%. Это подтверждает гипотезу о том, что здоровый ребенок – это успешный ученик.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий – это не просто дань моде, а обязательное условие достижения планируемых результатов образования. Только через гармоничное сочетание образовательных задач и заботы о здоровье подрастающего поколения мы можем говорить о по-настоящему качественном современном уроке.

Список литературы

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и детском саду / В.Ф. Базарный. – М., 2005. EDN QLLIRB
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: Илекса, 2002.