

Лейкина Юлия Владимировна

студентка

Арушанян Жанна Александровна

доцент

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный
педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

ЗДОРОВЬЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ – ВАЖНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ КАЧЕСТВА ЗНАНИЙ

***Аннотация:** статья посвящена теме здоровья младших школьников, что является важным показателем качества знаний. В работе описывается, каким образом здоровье школьника влияет на качество знаний, как сохранять здоровье школьников, используя здоровьесберегающие технологии, на что должен учитель обращать внимание.*

***Ключевые слова:** здоровье, компоненты здоровья, адаптация, незрелость внимания.*

Знания младших школьников зависят от:

- укрепления здоровья, формирования потребности в здоровом образе жизни;
- образовательной деятельности;

Школа создана давать подрастающему поколению прочные и глубокие знания; формировать мировоззрение; обеспечивать всестороннее развитие личности; вырабатывать знания, умения и навыки;

Школа одновременно должна выполнять оздоровительную роль:

- обучение в начальной школе становится широким экспериментированием, введением инновационных режимов, изменением содержания и методики обучения;
- содержание, методы и темы обучения детей в школе не должны вызывать перегрузки.

Цель инновационных процессов заключается не только в повышении качества образования, но и в укреплении здоровья обучающихся.

Здоровье один из важных показателей качественного образования обучающихся.

Здоровье – это состояние физического, психического, социального благополучия.

Компоненты здоровья: соматическое, физическое, психическое, нравственное.

Образ жизни человека включает три критерия: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни.

Здоровье человека зависит от наследственных факторов, внешних условий, деятельности здравоохранения и 50% от самого человека.

Психологи считают, что человек использует только 10% своих природных данных. Задатков у человека больше, чем он их реализует.

Возраст учащихся начальной школы 7–10 лет. В этом возрасте скорость роста детей в длину падает. Это связано с тем, что дети, придя в школу, сели за парты и стали меньше двигаться, поэтому учителю необходимо использовать на уроках здоровьесберегающие технологии такие как: физминутки, упражнения для снятия зрительного утомления, гимнастика для дыхания, музыкальные паузы и т. д.

Нарушение в режиме питания, несоблюдение правил при выборе пищевых продуктов могут привести к серьезным заболеваниям желудка. Чтобы этого избежать нужно соблюдать два условия: разнообразие и умеренность.

Начало обучения в школе вызывает состояние школьного стресса. Во время адаптации необходимо проводить больше диагностик, методик для изучения ребенка и его психологического состояния.

У первоклассников возникает проблема – незрелость внимания. Ребенок может или слушать, или приостанавливать работу. Созревание функций мозга дает основу для развития внимания, а развивается оно в процессе учебной

деятельности и здесь важно влияние учителя. Формирование внимания сказывается на возможностях запоминания материала.

В 9–10 лет увеличивается объем памяти. На этом этапе обучения важно приучить ребенка к самостоятельному, совершенствованию познавательных потребностей.

Педагогу необходимо при планировании разнообразить формы мышления и чередовать виды деятельности. Это облегчит работу мыслительного аппарата, снижает утомление и способствует успеху в освоении учебного материала.

Список литературы

1. Фёдоров А.И. Исследование влияния нормированного режима школьного питания и двигательной активности на развитие детского организма / А.И. Фёдоров, Э.М. Казин, С.А. Любченко // Материалы международной конференции «Физиология развития человека» (Москва, 22–24 июня 2009 г.) – М.: Вердана, 2015. – 156 с.

2. Митяева А.М. Здоровый образ жизни. – М.: Академия, 2014.

3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2016. – 121 с.

4. Здоровье младших школьников – важнейший показатель качества знаний [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/prochee/zdorov-ie-mladshikh-shkol-nikov> (дата обращения: 23.03.2018)