

**Коваленко Ольга Егоровна**

учитель начальных классов

МБОУ «Волоконовская СОШ №2 имени Героя Советского Союза

генерал-майора И.С. Лазаренко»

п. Волоконовка, Белгородская область

## **ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

***Аннотация:** в статье рассмотрена тема применения здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе. Автор отмечает, что применение здоровьесберегающих технологий на уроках способствует укреплению и сохранению здоровья, развитию силы и ловкости, формированию здорового образа жизни, повышает мотивацию к учебной деятельности.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, начальная школа, урок.*

Здоровье современных школьников – серьёзная национальная проблема. Поэтому одной из основных задач обучения является «формирование устойчивой мотивации сохранения и укрепления здоровья учащихся».

Состояние здоровья младших школьников требует особенно внимательного отношения к организации их школьной жизни: режиму учебных занятий, интенсивности учебной нагрузки, методическим требованиям, эмоциональному климату в классе.

Решить данную проблему можно через здоровьесберегающую деятельность, основными направлениями которой являются: спортивно-оздоровительная (спортивные секции, соревнования, Дни здоровья); санитарно-просветительская (праздники Здоровья, классные часы «Познай себя»); туристско-краеведческая (походы в лес, экскурсии); профилактическая (беседы врача); социально-психологическая (диагностика, консультации для родителей) [3].

Осознание ценности здоровья должно явиться стимулом осознания личной потребности в здоровье. Эта потребность в дальнейшем становится всё более

прочной и разносторонней. Закрепление её осуществляется на каждом этапе образовательного процесса.

Для того, чтобы помочь детям сохранить физическое и психическое здоровье, не нужно организовывать ничего невероятного. Им необходимы двигательные минутки, которые позволяют размять тело, передохнуть и расслабиться, прислушаться к себе и принести своему организму пользу.

В начальной школе знакомство с основами строения организма человека, гигиеническими знаниями происходит на уроках окружающего мира. Но и большие возможности в формировании установки на здоровый образ жизни имеют уроки математики, литературного чтения и другие [1].

Школьная перегрузка и долгое нахождение в статическом положении приводят к переутомлению. Гигиенисты считают, что необходимо такое дозирование деятельности, при котором возникающее утомление полностью исчезает в последующий за работой период отдыха. Если этого не происходит, утомление накапливается и переходит в переутомление, или в хроническое утомление. Утомление проявляется в снижении работоспособности. Это временное функциональное состояние, биологическая роль которого состоит в своевременной защите организма от истощения. Устранить утомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Для этого следует активно отдохнуть, переключиться на другие виды деятельности. Этому помогут оздоровительные мероприятия в учебном процессе, такие как гимнастика до занятий, физкультурные минутки на уроках, уроки здоровья [3].

Комплексное использование оздоровительных мероприятий в учебном процессе позволяет снижать утомляемость, повышать эмоциональный настрой и работоспособность, а это, в свою очередь, способствует сохранению и укреплению здоровья. Именно комплексное использование позволяет выполнить примерный объём двигательной активности.

Ведущее место в системе здоровьесберегающих технологий отводится урокам физкультуры.

Увеличение количества часов на физическую культуру до трёх раз в неделю в нашей школе радует учителей и детей, так как учащиеся очень любят эти уроки и посещают их с удовольствием. Такое нововведение позволяет обогащать содержание занятий упражнениями и видами деятельности, отвечающими физиологическим особенностям детей, использовать индивидуальный подход, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности, развивать двигательные и личностные качества каждого ребёнка, прививать любовь к систематическим занятиям физическими упражнениями в урочное и внеурочное время.

Опыт показывает, что подход к планированию уроков физической культуры через день, отвечающий физиологическим особенностям восстановления организма после длительной нагрузки, значительно снижает утомляемость, нормализует работоспособность детей в течение учебной недели [2].

Специально организованная двигательная активность, то есть занятия физическими упражнениями, оказывает, особенно в детском возрасте, положительное влияние на умственную работоспособность, на развитие зрительного восприятия, внимания и в конечном итоге, на успеваемость в школе.

Охрана здоровья школьников требует от учителя поиска нетрадиционных путей решения этой актуальнейшей проблемы. Поэтому на любом и на каждом уроке в начальной школе первостепенная задача – сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни.

Таким образом, можно сделать вывод, что применение здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе необходимо. Это способствует укреплению и сохранению здоровья, развитию силы и ловкости, формированию здорового образа жизни, повышает мотивацию к учебной деятельности.

### ***Список литературы***

1. Бусловская Л.К. Здоровьесберегающие технологии в начальном образовании. – Белгород: ИПК НИУ «БелГУ», 2013.
2. Горохова Н.А. Организация здоровьесбережения в школе / Н.А. Горохова // ОБЖ. – 2013. – №7.
3. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе»

Принципы, средства и методы. Программа здорового образа жизни. Физкультминутки от А до Я. – М.: ВАКО, 2014.

4. Презентация по предмету «Технология» на тему: «Использование здоровьесберегающих технологий в начальной школе» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.myshared.ru/slide/557353/> (дата обращения: 06.08.2018).