

**Журавлева Елена Александровна**

учитель

МБОУ «СОШ №36»

г. Белгород, Белгородская область

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

*Аннотация:* в статье рассматривается проблема создания здоровьесберегающей среды в начальной школе образовательного учреждения.

*Ключевые слова:* здоровьесберегающая среда, современное образование, сохранение здоровья учащихся, укрепление здоровья учащихся.

В современных условиях модернизации образования большое значение необходимо придавать состоянию здоровья детей, а потому учителю начальных классов особое внимание следует обращать на формирование у школьников ценностного отношения к собственному здоровью. Для этого надо не только говорить о значении здоровья для человека, но и вносить в повседневную жизнь детей элементы ценностного отношения к здоровью, прививать школьникам полезные привычки и навыки. Другими словами, учитель всеми доступными средствами должен способствовать формированию у школьников культуры здоровья.

Здоровьесберегающее обучение ориентировано на обеспечение психического, физического и нравственного здоровья учащихся. Оно включает ряд параметров: 1) учёт особенностей класса 2) создание благоприятного психологического фона на уроке 3) использование приёмов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу 4) создание условий для самовыражения учащихся 5) обращение к разнообразным видам деятельности 6) предупреждение гиподинамии.

Правильно организованное обучение способствует предотвращению усталости и утомляемости школьников, повышению у них мотивации к учебной деятельности и приросту учебных достижений, поэтому учителю необходимо со-

здать условия, позволяющие улучшить здоровье учащихся и обеспечить успешность их обучения.

Одним из необходимых условий внедрения здоровьесберегающих технологий в начальной школе является диагностика потребностей учащихся в гигиеническом воспитании и обучении. Она помогает спланировать деятельность для решения поставленных задач. В качестве методов диагностического исследования используются: наблюдение, анализ, документация, анкетирование учащихся и их родителей. По результатам анкетирования родителей определяются первостепенные проблемы, которые их волнуют. Полученная информация по данной проблеме позволяет спланировать действия и реализовать их в учебно-воспитательном процессе.

Нашиими условиями здоровьесберегающего обучения являются: соблюдение основных санитарно-гигиенических норм и правил организации учебно-воспитательного процесса, использование приемов здоровьесберегающих технологий в учебном процессе:

- 1) физическое развитие (зарядка, физкультминутки);
- 2) организация уроков с использованием приёмов здоровьесберегающих технологий;
- 3) работа с родителями. Внеклассная работа (туристические походы; экскурсии; участие в спортивных соревнованиях; спортивные секции, кружки, досуговые оздоровительные мероприятия с участием родителей; беседы; конкурсы рисунков).

От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока во многом зависит состояние школьников в процессе учебной деятельности. Основная задача – положительный эмоциональный настрой учащихся на учебный процесс. Из опыта моей работы, в содержании урока я использую приёмы здоровьесберегающих технологий, которые наиболее приемлемы в условиях традиционной школы: смена позы на уроке, упражнения ритмирования и ориентировки, релаксация, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, физкультминутки, смена позы на уроке, ребёнку невероятно трудно

---

высидеть практически в одной позе. Поэтому я предлагаю ученикам периодически слушать или читать стоя. Данный прием не занимает много времени ( 1–2 минуты), учебный процесс не нарушается, при этом меняется положение позвоночника, улучшается кровообращение и, как следствие, повышается работоспособность. Перед сложным этапом урока важно сконцентрировать внимание ребят. В этом случае мне помогают упражнения ритмирования. Ученики, стоя или сидя, хлопают в ладоши, повторяя ритм, предложенный учителем, а затем приступают к выполнению задания. Упражнение занимает не более одной минуты, при этом хлопки способствуют интенсивному кровообращению пальцев рук, включается непроизвольное внимание, которое сохраняется на протяжении нескольких минут.

Немаловажное место в реализации здоровьесберегающего обучения занимает работа с детьми и привлечение к ней родителей учащихся. Ценность здоровья ребёнка, необходимость его сохранения и укрепления должна осознаваться каждым: учителем, самим учеником, родителями, поэтому проблемы здоровьесбережения решаем комплексно. Организуем туристические походы, совершаляем совместные поездки по городу и его окрестностям. Совместно мы устраиваем спортивные праздники, проводим конкурсы рисунков «Здоровый образ жизни». В нашем классе есть «Уголок здоровья». Дети вместе с родителями подбирают материал о мероприятиях закаливания, режиме дня, профилактике простудных заболеваний.

Ребята участвуют в школьных, городских спортивных мероприятиях. Главный результат учительского труда – дети учатся видеть свои проблемы и умеют находить пути их решения самостоятельно.

Таким образом, здоровый образ жизни должен занимать первое место среди потребностей и ценностей человека в нашем обществе. И если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, тогда можно надеяться, что молодое поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

### ***Список литературы***

1. Дыхан Л.Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.
2. Левина С.А. На уроках отдыхнem-физминутки проведём: пособие для учителей 1–4 классов / С.А. Левина, С.И. Тукачева. – Волгоград: Учитель, 2001.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003.
4. Будаева Н.А. Здоровьесберегающий подход к организации обучения в начальной школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school2100.com/upload/iblock/c12/c12a9e17aa075189985da84e81928fe3.pdf> (дата обращения: 27.01.2020).