

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.

Нашими 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 ритмизации 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, совершаем 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 отдохнем-физминутки проведем: 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).