

Котова Елена Михайловна

учитель

Гусева Светлана Николаевна

учитель

Федяева Наталья Николаевна

учитель

Труфанова Лариса Анатольевна

учитель

МБОУ «СОШ №30»

г. Старый Оскол, Белгородская область

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ШКОЛЕ

Аннотация: за последние годы значительно увеличилось число физически ослабленных детей. В данной статье рассматриваются некоторые технологии, методы и формы, способствующие здоровьесбережению подрастающего поколения. Авторы подчеркивают, что использование здоровьесберегающих технологий дает возможность продуктивно использовать учебное время и добиваться высоких образовательных результатов.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, здоровьесберегающие образовательные технологии, принципы здоровьесберегающих технологий, физминутки.

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

Процесс организации здоровьесберегающего обучения должен носить комплексный характер, поскольку, согласно данному Всемирной организацией здравоохранения определению, здоровье представляет собой «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Поэтому для формирования, сохранения и укрепления этих составляющих целостного здоровья человека внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи- сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни. Учителя начальных классов продолжают поиски педагогических технологий, позволяющих решить задачу совмещения высокой продуктивности учебного процесса с такими педагогическими технологиями, которые позволяют сохранить, а в некоторых случаях и укрепить уровень имеющегося здоровья.

Дифференцированное обучение позволяет снять трудности у слабых учащихся и создать благоприятные условия для развития сильных учащихся. Для медлительных детей педагоги снижают темп опроса, не торопят ученика, дают время на обдумывание, создают условия, чтобы его деятельность соответствовала его индивидуальному темпу. При дифференцированном обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе.

Учителя начальных классов помогают каждому ребёнку осознать свои способности, создают условия для их развития, способствуют сохранению и укреплению здоровья ребёнка. Хорошо дидактически проработанный урок – самый

здоровьеориентированный для всех его участников. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

Несомненно, стиль общения педагога с учащимися влияет на состояние здоровья школьников. Нашим учителям свойственен демократический стиль общения, который создает условия для развития психической активности ребенка, дает свободу познавательной деятельности, школьник не боится ошибиться при решении поставленной задачи. Ученик, находясь в состоянии душевного комфорта, с удовольствием обращается к умственным упражнениям и интеллектуальным заданиям.

Наши педагоги считают, что перегрузка учащихся на уроке, которая вызывает повышение уровня утомляемости, зависит не столько от количества, сколько от качества работы. Если процесс получения знаний интересен и мотивирован, то усвоение материала не создаст эффекта перегрузки. И наоборот, то, что вызывает у учащихся отторжение или кажется бесперспективным, бессмысленным и бесцельным, приводит к перегрузке даже при относительно небольших объемах материала.

Поэтому учителя начальных классов, учитывая возрастные психологические особенности своих учеников, продумывают число видов учебной деятельности на уроке, избегают однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление. Каждый учитель продумывает приемы, позволяющие активизировать в процессе освоения нового знания самих учащихся, идет в класс с системой логически выстроенных вопросов, старается прогнозировать несколько возможных вариантов развития учебных событий в зависимости от создавшейся в классе ситуации.

Компьютеризация сегодня достаточно значима и актуальна, и у школы нет иного выбора, кроме как адаптации ее к информационному веку. Необходимость применения информационных технологий в школьном образовании сегодня очевидна, поэтому учителя начальных классов активно используют компьютерные технологии. Формы подачи материала и оценивания знаний с помощью компьютера разнообразны: презентация, работа на интерактивной доске, тесты.

Использование компьютера на уроке повышает интенсивность обучения, усиливает индивидуализацию учебного процесса. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление – все это делает компьютер незаменимым помощником учителя в деле снижения утомляемости учащихся. Но задача учителей сводится к тому, чтобы, сохранив все преимущества использования компьютерной техники в образовании, освободить учебный процесс от его негативных сторон. Этому способствует также введение в структуру урока специальной валеологической паузы.

Среди учителей часто применяется игровая технология. Широко используют в практике нестандартные уроки: уроки- игры, уроки – соревнования, уроки – конкурсы, уроки-экскурсии и другие. В игровой форме проходит словарная работа: дети поочередно выбегают к доске и на скорость записывают слова. Приемы с элементами соревнования, благотворно влияющие на здоровье, используется и на других уроках.

Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Используют учителя методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Ученики выступают в роли исследователя или учителя, интересна им самооценка и взаимооценка с помощью сигнальных карточек разного цвета, хлопания в ладоши.

Часто на уроках русского языка, математики, окружающего мира организуется групповая работа, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Организуется такая работа по-разному: места размещаются так, чтобы ученики могли видеть лица друг друга, или, ученики работают стоя. Групповая работа помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой.

Малоподвижность во время урока негативно влияет на здоровье учащихся. Учитывая это, учителя не требуют от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока.

Физкультминутки – естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление. Часто упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока. Так, например, при формировании понятия «однокоренные слова» учитель предлагает во время физкультминутки следующее задание: «Я буду называть однокоренные слова к слову «дом». Если я права, вы делаете наклон вперед, если не права – наклон назад». Нравятся детям физкультминутки в стихотворной форме «Елочка», «Паучок», «Веселые матрешки» и другие. Использование физкультминуток позволяет использовать оставшееся время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью учебной отдачи учащихся. Систематически в процессе обучения в начальных классах в середине учебного дня проходят динамические паузы, в ходе которых учащиеся выполняют различные упражнения.

Воспитанию правильного отношения к своему здоровью учителя в начальной школе посвящают воспитательные мероприятия. Прежде всего, это система классных часов: беседы о том, как заботиться о своем здоровье, о вредных привычках, встречи с медсестрой школы, с работниками районной больницы, анкетирование среди родителей, различные тренинги, выполнение режима дня, правильное питание, уроки здоровья, а также активное вовлечение в спортивные мероприятия, походы, прогулки в лес. Много проходит праздников, на которых решаются задачи формирования у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Традиционными стали мероприятия: «Мама, папа, я – спортивная семья», Неделя спорта, конкурс «Лучший спортивный класс».

Нельзя говорить о здоровом образе жизни, не имея понятия о правильном питании. Именно это понятие успешно формируют учителя нашей школы,

которые взялись за реализацию программы «Разговор о правильном питании». Программа реально позволяет формировать у детей сознательное отношение к своему здоровью, осваивать навыки правильного питания.

Педагоги проводят мероприятия, классные часы по темам программы, используя различные методики. Они знакомятся с основными принципами организации здорового питания детей, стараются организовать правильное питание в семье. От того, насколько правильно и качественно организовано питание школьника, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность и качество учебной деятельности.

Общество заинтересовано в оздоровлении не только самого общества, но и каждого человека, а в принципе одно без другого просто невозможно, оно должно решать эту проблему на всех уровнях, а также всем миром. Ответственность за то, что от первого к выпускному классу их здоровье значительно ухудшается, приняла на себя российская школа. Педагогическая общественность все больше осознает, что именно учитель может сделать для здоровья школьника гораздо больше, чем врач.

Если в школе все будут об этом помнить, прилагать усилия в решении детских проблем, если в школах будут специалисты, работающие над вопросами сохранения и коррекции здоровья учащихся, то можно надеяться, что здоровье наших детей в школе если не улучшится, то не будет падать. Будем надеяться, что каждый учитель начальных классов будет искать самые оптимальные пути обучения и воспитания учащихся, использовать передовые педагогические технологии для того, чтобы учебно-воспитательный процесс был радостным, здоровьесберегающим, доступным для всех.

Список литературы

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1–4 классы / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2004. – 296 с.
2. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. – М.: Вентана-Граф, 2008. – 112 с.

3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 62 с.
4. Советова Е.В. Эффективные образовательные технологии / Е.В. Советова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 285 с.
5. Щукина Г.И. Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе / Г.И. Щукина. – М.: Просвещение. – 220 с.
6. О.А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии / О.А. Соколова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/12/23/zdorovesberegayushchie-tehnologii-v-protsesse>
7. Редкоус Н.П. Применение технологии формирующего оценивания на уроке информатики / Н.П. Редкоус [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2019/01/20/statya-zdorovesberegayushchie-tehnologii-v> (дата обращения: 28.12.2020).