(cc) BY

Лаверченко Ольга Васильевна
бакалавр, учитель
Корытченко Татьяна Николаевна
бакалавр, учитель
МБОУ «Волоконовская СОШ №2 им. Героя Советского Союза
генерал-майора И.С. Лазаренко»
п. Волоконовка, Белгородская область

СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ И ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

Аннотация*: знание здоровьесберегающих технологий, которые позволяют сохранить здоровье ребёнка, применение их во время обучения – важная составляющая профессиональной компетентности современного учителя.*

Ключевые слова*: здоровье, профессиональная компетентность, современный учитель, здоровьесберегающая система, форма педагогического процесса, динамические паузы.*

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов» (Согласно официальному определению Всемирной Организации Здравоохранения). Только с возрастом всё больше начинаешь понимать, что здоровье нельзя купить, его нужно беречь с детских лет. Поэтому, мы учителя начальных классов, в ответе за здоровье детей в школе. По данным исследования учёных более 30% детей имеют хронические заболевания. А во время обучения этот процесс усугубляется. К сожалению, в настоящее время учебные нагрузки, неправильное питание, плохая экология приводят к ухудшению состояния здоровья детей. Проблемы сохранения здоровья, формирования основ здорового образа жизни становятся актуальными и являются одним из необходимых условий достижения высокого качества обучения и воспитания.

Здоровый образ жизни, к сожалению, не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашей стране. Но если мы научим детей с самого раннего

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Одно из важнейших слагаемых здоровья подрастающего поколения – систематические занятия физической культурой и спортом. Именно в них заложен огромный резерв сохранения здоровья, формирование умений использовать упражнения для самоусовершенствования и укрепления здоровья. Поэтому школа должна принимать меры, направленные на оздоровление детей. Эту проблему можно решить безболезненно и эффективно, реализуя комплекс психолого-педагогических и физиолого-гигиенических мер в общеобразовательном учреждении, направленных на сохранение здоровья детей.

Урок – это ведущая организационная форма учебной деятельности, основная форма педагогического процесса. Известно, что рационально использованное время на уроке помогает поддерживать умственную работоспособность, предупреждать преждевременное утомление. У детей младших классов непроизвольное внимание. Ребенок слушает только то, что ему интересно. Задача учителя – помочь ученику преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность. Норма плотности урока составляет не менее 60%. За время урока у детей начальных классов быстро наступает утомляемость и резко снижается работоспособность.

Любой урок начинаем с эмоционального настроя: «Утро добрых встреч», приветствуя друг друга рукопожатием, улыбками, словом «привет». Создаётся обстановка доброжелательности, положительный эмоциональный настрой.

В соответствии с ФГОС обязательным элементом урока являются физкультминутки. Главное условие – физкультминутка должна носить «отдыхающий характер». Нужно, чтобы физкультминутка была весёлой, интересной и не заставляла детей снова чувствовать тему урока. Кроме игровых оздоровительных пауз, особенно в первом классе, систематически проводим нестандартные уроки. Это уроки-сказки, уроки-путешествия, уроки-экскурсии, уроки-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

викторины и т. д. Такие уроки позволяют как можно дольше сохранять работоспособность ребенка. В играх дети вступают в различные соотношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т. д. Используя игру, учитель раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам.

Продолжительное сидение, ограниченное пространство ухудшают здоровье детей. Планируя свои уроки, мы стараемся предусмотреть разнообразные виды работы. В норме должно быть 7 смен видов деятельности.

С первых минут внедряется подвижный способ обучения. Разноуровневые задания помогают организовать на уроке игру «Побегушки». Дети стремятся сделать свое задание правильно, быстро, качественно и подойти к столу учителя, показать письменную работу.

В течение всего урока учитель следит за посадкой детей за столом, обращая внимание на плакат «Сиди правильно». Важная составляющая профессиональной компетентности современного учителя – знание технологий, которые позволяют сохранить здоровье ребёнка. Таковыми являются здоровьесберегающие технологии В. Ф. Базарного. Их применение ограждает детей от перегрузок во время обучения. На своих уроках мы используем элементы этих технологий.

Разрешаем детям при работе в группах подойти к столу и работать стоя, если это выборочная работа. Работа стоя формирует у ребёнка чувства координации и равновесия, является профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата, заболеваний сердечно сосудистой системы, предупреждает появление близорукости. Часто во время уроков используется работа с наглядным материалом, максимально удалённым от глаз ребёнка. Карточки с заданиями и ответами, разнообразные по форме, цвету крепятся в любой точке класса: на экологическом панно, на окне, на шкафах, на доске. Дети всматриваются в удаленные наглядные материалы и, таким образом, снимают напряжение глазных мышц.

В каждой классной комнате находится схема-тренажёр для зрительно-координационных упражнений. На плакате размером примерно 1 м х 2м изоб-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ражены разноцветные круги и восьмёрки. Стрелками указано направление, по которому должен двигаться взгляд ребенка. Глаза учеников отдыхают, «пробегая» 8 раз по каждой цветной линии. Одновременно работает шея, голова, разминаются затёкшие от напряжения мышцы. По мнению доктора Н. Ф. Базарного, регулярное использование этого тренажёра восстанавливает зрение ребенка за 1 учебный год.

Здоровьесберегающие методики, разработанные под научным руководством профессора В. Ф. Базарного, позволяют кардинально улучшить здоровье детей в образовательном процессе.

Очень часто на уроках используется хоровое чтение правил, стихов. Это средство, которое успокаивает нервную систему, психику, профилактика заболеваний голосового аппарата и органов дыхания у детей. Ребёнок на уроке работает в режиме «динамических пауз», при этом восстанавливает связь между зрением и общим мышечным чувством.

«Письмо в воздухе» элементов букв, новых слов позволяет детям развивать моторику, работают мышцы плеча. Можно предложить проделать это как правой рукой, так и левой.

Работая над темой сохранения здоровья, учителя начальных классов пришли к выводу, что необходимо увеличить двигательную активность детей. Для выполнения этой задачи нами проводятся следующие мероприятия:

1. Утренняя зарядка. Она проводится с музыкальным оформлением, которое способствует созданию хорошего настроения, выработке желания с удовольствием выполнять упражнения. (5 минут)

2. Игровые перемены. Подвижные игры проводим прямо в коридоре перед кабинетами начальных классов (15 минут). Дети отдыхают не только физически, а получают ещё и заряд положительных эмоций.

3. Спортивные соревнования между классами по легкой атлетике, футболу, подвижной игре «Снайпер», мини баскетболу и «Веселые старты».

4. Дни здоровья.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Раз в месяц проводятся уроки, посвященные сохранению здоровья «В здоровом теле – здоровый дух». Например: «В гостях у Мойдодыра», «Если хочешь быть здоров», «У нас в гостях Зубная фея», « Осанка», «Профилактика простудных заболеваний», «Чистота-залог здоровья» и т. д. Во время этих уроков дети читают стихи, знакомятся с правилами здорового образа жизни, участвуют в викторинах, различных играх, разучивают комплексы утренней зарядки и упражнения для снятия утомления. В результате проведения таких занятий у детей формируется положительная мотивация к соблюдению правил личной гигиены и здоровому образу жизни, прививается негативное отношение к вредным привычкам.

В своей работе особое внимание уделяем работе с родителями, потому что в центре работы по сохранению и укреплению здоровья детей должна также находиться семья. В нашей школе активно внедряются активные методы и формы работы с семьей. Стало уже традицией проведение физкультурных развлечений для родителей и детей. Можно выделить такие мероприятия: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Встреча с родителями: шуточные веселые старты между мальчиками и папами» и другие. После таких мероприятий, дети и родители лучше понимают друг друга, получают большой эмоциональный заряд.

Эти формы работы, применяемые и на уроках, используются и во внеурочной деятельности. Организация разного рода занятий, требующих движений, работа стоя, смена видов деятельности останавливает развитие многих заболеваний, сокращает риски их возникновения.

Педагоги, использующие здоровьесберегающие технологии, ограждают детей от перегрузок и переутомления на уроке. Благодаря этому у детей развивается внимание, память, воля, творческое воображение, происходит формирование самостоятельности мышления, свободы суждений, сохраняется и развивается психическое и физическое здоровье обучающихся.

Здоровье человека – важный показатель его личного успеха.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Список литературы

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя и школы / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.

2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребёнка: Экспресс-контроль в школе и дома / В.Ф. Базарный. – М.: АРКТИ, 2005. – 176 с.

3. Базарный В.Ф. Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде / В.Ф. Базарный. – Сергиев Посад, 1995.

4. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра / Е.П. Митина // Начальная школа. – 2006. – №6. – С. 56.

5. Нестерова Л.В. Реализация здоровьесберегающих технологий в сельской школе / Л.В. Нестерова // Начальная школа. – 2005. – №11. – С. 78.

6. Севрук А.И. Здоровьесберегающий урок / А.И. Севрук, Е.А. Юнина / Школьные технологии. – 2004. – №2. – С. 200–207.

7. Симкина П.Л. Уроки здоровья / П.Л. Симкина. – М.: «Амрита-Русь», 2011, с. 17–22.

8. Михайлова И.М. Укрепление здоровья младших школьников на уроках и во внеурочной деятельности / И.М. Михайлова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/14/ukreplenie-zdorovya-mladshikh-shkolnikov-na-urokakh-i (дата обращения: 22.07.2021).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)