(cc) BY

Ермилова Татьяна Юрьевна
учитель
МБОУ «СОШ №29»
г. Мытищи, Московская область

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ УЧИТЕЛЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Аннотация*: в статье рассматривается проблематика здоровьесбережения и формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста. Описано использование и эффективность методов, приемов и здоровьесберегающих технологий, направленных на формирование здорового образа жизни детей и предупреждения развития болезней опорно-двигательного аппарата, психосоматических заболеваний младшего школьника.*

Ключевые слова*: дети, здоровьесбережение, технология, школа, методы, приемы.*

Здоровье детей относится к приоритетным направлениям социальной политики в области образования. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Только при полном физическом, психическом и социальном благополучии можно достичь результатов и успехов в учебной деятельности детей. Поэтому формирование здорового образа жизни у детей должно происходить целенаправленно и непрерывно. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, т.к. ребенок осваивает новую социальную роль – «ученик». Уже при поступлении в первый класс первая группа здоровья отмечается только у 20% учащихся. В процессе своей педагогической деятельности и работы по формированию здорового образа жизни у учащихся используются различные направления по формированию здорового образа жизни. Расскажу подробнее про некоторые из них.

Важную роль в работе и настроении на весь учебный день играет утренняя зарядка. Дети делают её под музыкальное сопровождение. Смотря друг на дру-

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

га, никто не отстаёт! Заряжаются позитивом и хорошими эмоциями на весь день, а как мы все знаем- хорошее настроение в мотивации к обучению играет огромную роль. Кроме хорошего настроения – это еще улучшение кровообращения, насыщение всех органов и систем организма детей кислородом, поддержание организма в тонусе.

Несомненно важно реализовывать программу начального общего образования, достигать предметные, метапредметные и личностные результаты. Однако, не стоит забывать, что помимо этого, на каждом уроке, учитель должен помнить о сохранении физического и психического здоровья детей.

Изучая проблему здоровьесбережения на уроках, наиболее эффективны в применении оказались технологии доктора медицинских наук Владимира Фёдоровича Базарного, которые способствуют воспитанию интереса ребенка к процессу обучения, повышают познавательную, двигательную активность и, самое главное, улучшает психо-эмоциональное самочувствие и здоровье детей. Ребёнок сменяет двигательную позу, принимает удобное положение и продолжает выполнять учебную задачу стоя за конторкой, без обуви, на массажном коврике. На различные точки стопы воздействуют зоны коврика, что уже является оздоровительным моментом. Дети не ждут команды учителя. Они сами знают, когда им требуется сменить двигательную позу и перейти за конторку. В целях предупреждения утомления и усталости на уроках используются кинезиологические упражнения: «Зеркальное рисование», «Ухо-нос», «Кулак-ребро-ладонь». Неотъемлемую часть урока занимают физкультминутки, которые проходят под счет, под музыку, когда ведущим является сказочный герой, также ведущим может быть и сам ребенок. Очень важным для детей начальных классов в реализации здоровьесберегающих технологий является наглядность. Младшему школьнику важно : видеть, осязать, прочувствовать. Эти задачи помогает решать уголок здоровья и информационные стенды в классе и холле школы.

Так как мы живём в веке информационных технологий, задача учителя – показать детям как современные гаджеты помогают охранять здоровье и научить детей этому. Есть встроенное приложение «Здоровье», его можно

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

установить на любой смартфон, планшет и с удовольствием пользоваться им. Так же многие дети сейчас пользуются «Умными часами». В них дети могут измерить свой пульс, количество шагов, истраченных калорий, измерить давление. Некоторые современные гаджеты помогают неинвазивно измерить уровень глюкозы в крови. С помощью данных приложений и устройств мы проводили соревнования по физической активности среди учащихся как внутри класса, так и среди параллели. Это помогало увеличивать двигательную активность детей без принуждения и с увлечением.

Одним из важных направлений реализации основной общеобразовательной программы начального общего образования является внеурочная деятельность. Программа внеурочной деятельности «Азбука овощевода» гармонично сливается с программой «Разговор о правильном питании», в которой важное значение придается здоровому образу жизни, полноценному питанию. Ещё одной программой во внеурочной деятельности является программа «Азбука здоровья».

Школа всегда должна работать в сотрудничестве с семьёй, поэтому работа педагога по здоровьесбережению детей должна идти в сотрудничестве с усилиями родителей. Родительские собрания, лекции, консультации, групповые и индивидуальные, помогают родителям стать грамотнее в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей. А их совместные участия в соревнованиях, состязаниях и играх делает их сильнее, сплочённее и здоровее. Всё это реализуется через совместные походы, которые помогают в интересной и увлекательной форме окунуться в суть и актуальность вопроса о здоровом образе жизни, и спортивные игры, такие как «Мама, папа, я – спортивная семья!», «Семейные старты», «Мой папа и я – большие друзья!».

Список литературы

1. Базарный В.Ф. Технологии эволюции. От деградации к развитию здоровья ребенка в системе образования / В.Ф. Базарный // Концептуал: Здоровье. – 2023.

2. Гараева Е.А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании / Е.А. Гараева. – М.: Бибком, 2019. – 48 с.

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

3. Матвеев В.Ф. Профилактика вредных привычек школьников: книга для учителя / В.Ф. Матвеев, А.Л. Гройсман. – М.: Просвещение, 1987.

4. Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений. Санитарные правила. – М., 1999.

5. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования ЗОЖ учащихся и студентов в системе «Школа-ВУЗ»: автореф. дис. д-ра пед. наук / Н.П. Абаскалова. – Барнаул, 2000. – 48 с. EDN TSACDH

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