

Алябьева Елена Николаевна

учитель

Печерская Елена Георгиевна

учитель

Савельева Елена Юрьевна

учитель

МБОУ «СОШ №36»

г. Белгород, Белгородская область

СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ

Аннотация: статья посвящена актуальной проблеме сохранения здоровья обучающихся младших классов во время образовательного процесса на уроках математики. В работе выделены основные задачи для достижения цели – профилактика и сохранение здоровья обучающихся на протяжении всего периода обучения.

Ключевые слова: активность педагога, современные формы работы, здоровьесбережение обучающихся.

В связи со стремительно развивающимися наукоемкими технологиями и широким применением информационных технологий во всех сферах деятельности человека наблюдается огромный интерес к проблеме индивидуального здоровья человека. Особую обеспокоенность вызывает здоровье детей, поскольку здоровье нации связано с будущим России.

Одной из приоритетных задач современного образования является сохранение здоровья обучающихся младших классов в ходе образовательного процесса. Уже при поступлении в школу выявляются проблемы в их здоровье. Можно выявить несколько причин нарушения здоровья школьников: из-за гиподинамии, переутомления, стрессов. Длительное пребывание обучающихся на

уроках, а затем подготовки ими домашнего задания приводит к синдрому хронической усталости.

Тело школьника находится в сидячем положении почти половину суток. В результате у ребёнка появляются такие проблемы со здоровьем, как лишний вес, патологическое изменение осанки, снижение иммунитета. Растущая учебная нагрузка не только в школе, но и вследствие дополнительных занятий приводит к резкому сокращению их пребывания на свежем воздухе.

Математика – один из основных предметов в школе. Известно, что именно затруднения в изучении математики являются причинами психологического дискомфорта, повышения уровня тревожности детей. Все это ведет к снижению адаптивных возможностей организма, что влечёт за собой негативное воздействие на здоровье обучающихся. Поэтому наряду с формированием гармонично развитой личности при обучении математики рекомендуем ставить цели здоровьесбережения. Достижение целей в обучении, развитии и воспитании должны реализовываться через компоненты методической системы здоровьесберегающего обучения математике, т. е. таких технологий использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся.

Можно выделить следующие педагогические технологии (по Селевко Г.К.) целью, которых является сбережение здоровья учащихся на уроках: игровые технологии, проблемное обучение, индивидуализация обучения, коллективный способ обучения, уровневой дифференциации, групповые технологии, личностно-ориентированное развивающее обучение.

Из опыта работы, используются формы «здоровьесбережения» на уроке: вариативность видов деятельности на уроке, применяются разнообразные формы при выборе важного материала, дифференцированная работа, используются игровые моменты в решении задач с практическим содержанием, применяются элементы урока, обеспечивающие психологическую и эмоциональную разгрузку, проводятся нестандартные уроки (уроки-экскурсии, уроки-телепередачи).

Целью применения здоровьесберегающих образовательных технологий обучения является профилактика и сохранение здоровья обучающихся на про-

тяжении всего периода обучения. Воспитание культуры здоровья, формирование знаний, умений и навыков сохранения здоровья и использованию их в повседневной жизни.

На уроках математики учитываем продолжительность и частоту чередования различных видов деятельности; способствуем созданию положительных эмоций, доброжелательности, ситуации успеха; использую физкультминутки для снятия усталости. Напряжения, для профилактики заболевания глаз, упражнения на формирование правильной осанки; решаю задачи, которые побуждают школьника заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни; учитываю индивидуальные физические и психологические возможности детей.

Поэтому, наиболее действенным методом в сохранении здоровья можно считать физкультурные паузы и физкультминутки, потому что ребёнок в этот момент становится активен. Двигательная активность ребёнка делает кровообращение более интенсивным, что влечёт за собой прилив питательных элементов ко всем жизненно важным органам и системам человека. От активного кровообращения усиливается деятельность мозга. Физкультминутка является действенной, она благоприятно влияет на восстановление умственной работоспособности, снижение утомления, усиливает положительные эмоции у школьников, снижает стрессовые нагрузки.

Совместно с учениками сформулированы основные правила, которые могут сохранить здоровье.

1. Движение – это жизнь!
2. Перед сном проветривать комнату, чтобы воздух был свежий!
3. Заниматься интеллектуальной деятельностью!
4. Соблюдение режима дня приучает организм к порядку!
5. Желайте себе и окружающим только добра!
6. Сведите время пребывания за компьютером к минимуму – это оберегает зрение и психику!
7. Правильно питайся!

Древняя поговорка гласит: «Хочешь быть здоровым – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай!».

Цель учителя – это высокое качество знания по предмету. Мы стремимся к тому, чтобы ребёнок хорошо учился, забывая о том, что самая главная составляющая человеческого благосостояния – это здоровье.

Поэтому важнейшая цель современного учителя – сохранение и укрепление здоровья учащихся младших классов. Формирование у них стереотипа «Здоровым быть модно» и применение здоровьесберегающих технологий должно стать неотъемлемой частью урока.

Список литературы

1. Касаткин В.Н. Здоровье: учебно-методическое пособие для учителей 1–11 классов / В.Н. Касаткин, Л.А. Щеплягина. – М., 2001.
2. Москаленко М.Н. Здоровьесберегающие технологии на уроках математики / М.Н. Москаленко. – М., 2003.
3. Кучма В.Р. Руководство по гигиене и охране здоровья школьников / В.Р. Кучма, Г.Н. Сердюковская, А.К. Демин. – М., 2000.
4. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии / Г.К. Селевко. – М., 1998.