

Дуракова Наталья Ивановна

учитель

МБОУ «СОШ №21»

г. Старый Оскол, Белгородская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ И ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

***Аннотация:** в статье обосновывается необходимость внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс младших школьников. Автор анализирует факторы, негативно влияющие на здоровье детей (экология, гиподинамия, повышенные учебные нагрузки), и подчеркивает ключевую роль педагога в сохранении физического, психического и социального благополучия учащихся. Рассматриваются основные принципы здоровьесбережения: снятие стрессовых факторов, творческий подход и создание ситуации успеха. Приводятся практические примеры из опыта работы (утренняя зарядка, игровые уроки, динамические паузы, тематические классные часы). Делается вывод о необходимости рациональной организации урочной и внеурочной деятельности в сотрудничестве с родителями.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, младший школьник, познавательная и исследовательская активность.*

Человек получил от природы самый драгоценный и незаменимый дар – это здоровье. В последние годы наблюдается значительное ухудшение состояние здоровья всего населения России, а в особенности детей. Тому послужило большое количество факторов: экология, питание, пассивный образ жизни, снижение двигательной активности и т. д. Воспитание и потребность в здоровье и здоровом образе жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста, поэтому актуальность работы педагогов в этом вопросе очевидна [1]

Можно сказать, что перед педагогом стоит задача сохранения и укрепления здоровья учащихся, как только они приходят в школу, так как именно в этот пе-

риод увеличивается и психологическая и физическая нагрузка на детский организм.

Главным направлением работы педагога, который работает с детьми младшего школьного возраста, должна стать подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающие технологии – это комплекс педагогических и психологических подходов, направленных на сохранение и укрепление здоровья младших школьников. Их главная цель – сделать процесс обучения безопасным и комфортным, защитить детей от переутомления, снизить стресс и привить базовые навыки здорового образа жизни.

Раньше, говоря о здоровьесберегающих технологиях, делали упор именно на физическом состоянии здоровья ребенка, а теперь на первое место отнесли именно общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное.

Важной составляющей частью здоровьесберегающей работы педагога является рациональная организация урочной и внеурочной деятельности. Во время перемен тоже необходимо проводить игры, направленные на оздоровление детского организма. Все мероприятия, которые включены в учебный процесс в начальной школе, проводятся в сотрудничестве с родителями школьников. Они принимают активное участие в подготовке и проведении соревнований, утренников, экскурсий.

Основные принципы здоровьесберегающих технологий можно определить следующим образом:

1. Обеспечение снятия стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса. Атмосфера доброжелательности и комфорта, вера в ребенка, индивидуальный подход, создание ситуации успеха для каждого ребенка, необходимы не только для умственного развития детей, но и для их стабильного психофизиологического поведения.

2. Творческий подход в образовательном процессе. Учится без творческого потенциала неинтересно, а значит, в той или иной степени, является насилием

над собой и другими. Реализовать творческие задачи можно во время уроков, а также на знаниях внеурочной деятельности, через активные методы и формы обучения.

3. Ребенок должен осознавать успешность в любых видах деятельности, поэтому педагогу необходимо выделить небольшой вид работы, и похвалить за старание в определенный период времени [2]

Важное место в своей работе я уделяю внеклассным мероприятиям, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья учащихся. Эффективными направлениями являются тематические классные часы: «Режим дня», «В здоровом теле здоровый дух», «Будьте на страже своего здоровья», «Здоровье – это здорово», соревнования «Один за всех и все за одного», а также различные беседы. Перед началом уроков ежедневно проводится утренняя зарядка. Она оказывает благотворительное влияние на весь детский организм, тонизирует его и укрепляет. Дети с огромным желанием занимаются различными упражнениями, с элементами игры. Это также позволяет добиться положительного настроения учащихся на уроке.

Я стараюсь с первых минут урока создать доброжелательную и комфортную обстановку, так как детям свойственно улавливать эмоциональный настрой педагога. Учащиеся с большим интересом воспринимают материал в виде игры, так изучая сложение в пределах 10, мы получили письмо от «Белоснежки» с просьбой о помощи. Я считаю, что на уроке всегда можно найти время для игры, так как этот вид деятельности сближает детский коллектив.

Также одним из обязательных элементов здоровьесберегающих технологий являются физкультминутки. Несмотря на то, что упражнения довольно простые, работоспособность учащихся повышается. Перемены содержат игровые элементы. Динамическая пауза позволяет проводить игровые занятия на свежем воздухе, что позволяет снять переутомление у младших школьников, отвлекаться от учебной деятельности. Ребята получают заряд положительных эмоций, которых хватит им для дальнейшей продуктивной работы.

Список литературы

1. Абрамова И. В., Бочкарева Т. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: методическое пособие. Самара, СИПКРО, 2004.
2. Бабенкова, Е. А. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет / Е. А. Бабенкова, О. М. Федоровская. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 160 с. – ISBN 978–5-9949–0140–3.