

Андреева Ирина Михайловна

учитель

Печникова Людмила Витальевна

учитель

МБОУ «СОШ №64»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Аннотация: в статье рассматривается проблема сохранения и укрепления здоровья младших школьников через внедрение здоровьесберегающих технологий. Актуальность обусловлена ухудшением здоровья детей и требованиями Министерства образования РФ. Опираясь на определение ВОЗ, авторы понимают здоровье как единство физического, душевного и социального благополучия. На примере школы, работающей по системе «Школа России», показаны направления деятельности: личностно-ориентированный и дифференцированный подход, демократический стиль общения, учёт возрастных особенностей, компьютерные технологии и валеологические паузы, игровые технологии, физкультминутки и динамические паузы, воспитательные мероприятия, программа «Разговор о правильном питании». Подчёркнута роль учителя в сохранении здоровья школьников. Материал адресован учителям начальных классов.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, младшие школьники, здоровый образ жизни, начальная школа, дифференцированное обучение, физкультминутки, динамические паузы, игровые технологии, правильное питание, профилактика перегрузки.

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Наблюдающееся в последние

годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Во многих документах Министерства образования РФ подчёркивается, что одним из необходимых условий достижения нового, современного качества общего образования является создание в учебных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья школьников.

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 в деятельность нашего образовательного учреждения, в частности в начальную школу, внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи – сохранить здоровье ребёнка, 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.

Учащиеся начальных классов нашей школы занимаются по образовательной системе «Школа России».

Комплект помогает учителям осуществлять личностно ориентированный подход при обучении и воспитании. Дифференцированное обучение практически реализуется через содержание учебников, тетрадей, позволяющих 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, подготовку. Не торопят, не подгоняют ребёнка, создают условия, чтобы его деятельность соответствовала его индивидуальному темпу. При дифференцированном обучении каждый ребёнок

получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищённость и испытывает интерес к учёбе.

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 здоровьесориентированный 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 создаёт условия для развития психической активности ребёнка, даёт 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 и невротизации, 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 объёмах 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 приёмы, позволяющие активизировать в процессе освоения нового знания самих учащихся, идёт 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 её 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 – всё 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. Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приёмами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

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. 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 с мячами, танцевальные и ритмические упражнения под музыку, совершают прогулки и игры на свежем воздухе. Часто динами-

ческие паузы проходят в сюжетной форме и в форме игр. Динамические паузы дают возможность «выпустить пар», разрядиться, снять негативные эмоции, переключиться, а затем с новыми душевными силами взяться за трудное дело учения.

Воспитанию внимательного отношения к своему здоровью учителя в начальной школе посвящают воспитательные мероприятия. Прежде всего, это система классных часов: беседы о том, как заботиться о своём 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 ребёнка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

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.

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 всё больше осознаёт, 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 нашей школы будет искать самые оптимальные пути обучения и воспитания учащихся, использовать передовые педагогические технологии для того, чтобы учебно-воспитательный процесс был радостным, доступным для всех, здоровьесберегающим.

Список литературы

1. Бетенькова, С. В. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя начальных классов / С. В. Бетенькова. – URL: <https://www.lurok.ru/categories/10/articles/59590> (дата обращения: 22.09.2026). – Текст : электронный.