

Максимова Нина Александровна

учитель

Матросова Людмила Ивановна

учитель

МБОУ «Турмышская СОШ»

с. Турмыш, Чувашская Республика

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ: СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО УЧЕНИКА

Аннотация: в статье обоснована актуальность внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс школы. Растущая учебная нагрузка, психоэмоциональное напряжение и малоподвижный образ жизни современных детей требуют системного подхода к сохранению их физического и психического благополучия. Цель работы – раскрыть содержание таких технологий и предложить практические инструменты для учителя.

Ключевые слова: здоровьесберегающая технология, системный подход, непрерывность и преемственность, интерактивные методы, сказкотерапия, динамическая пауза.

Методологические основы и целевые ориентиры здоровьесберегающей педагогики.

1. Принцип приоритета здоровья. Образовательные задачи не должны достигаться ценой ущерба для физического и психического состояния ребенка. Успеваемость не может быть индикатором, оправдывающим хроническое переутомление или стресс.

2. Принцип комплексности и системности. Здоровьесбережение не является набором разрозненных приемов. Оно должно охватывать все аспекты учебно-воспитательного процесса: содержание образования, методы и формы работы, организацию урока, взаимодействие с семьей, состояние среды.

3. Принцип непрерывности и преемственности. Формирование культуры здоровья – длительный процесс, требующий последовательных, ежедневных усилий на протяжении всех лет обучения в школе. Действия педагога должны быть систематическими, а не ситуативными.

4. Принцип субъектности и активного участия ребенка. Важнейшей задачей является не просто охрана здоровья ребенка пассивными мерами, а воспитание у него осознанного отношения к своему благополучию, формирование умений и навыков его поддерживать. Ученик должен стать активным соучастником, а не объектом процесса.

5. Принцип индивидуально-дифференцированного подхода. Учет состояния здоровья, типологических особенностей нервной системы, темпа работы, адаптационных ресурсов каждого конкретного ребенка при планировании нагрузки и выборе педагогических стратегий.

Структурные компоненты здоровьесберегающей технологии в работе учителя.

Организационно-гигиенический компонент (создание здоровых условий). Данный компонент является базовым и включает контроль и оптимизацию внешних факторов.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм: освещенность, температурный режим, проветривание, соответствие мебели росту учащихся, чистота.

Рациональное расписание уроков: чередование предметов разной сложности и характера деятельности с учетом динамики умственной работоспособности (пик – на 2–3 уроке).

Организация режима дня (особенно для групп продленного дня): баланс учебной нагрузки, отдыха, двигательной активности, питания.

Профилактика нарушений осанки и зрения: контроль за посадкой, проведение гимнастики для глаз, использование ресурсов интерактивной доски с учетом норм непрерывной работы.

1. Учебно-методический и содержательный компонент (здоровьесберегающая организация урока).

Оптимальная плотность урока: рациональное распределение времени на различные виды деятельности (не менее 3–4 смен за урок для младших школьников).

Чередование видов деятельности и форм работы: сочетание слушания, письма, чтения, практической работы, дискуссии, работы в парах и группах. Это предотвращает монотонию и поддерживает внимание.

Дифференциация заданий: предоставление заданий разного уровня сложности и объема для предотвращения ситуации хронической неуспешности или недогрузки.

Использование интерактивных, игровых, проектных методов обучения, которые снижают психологическое давление оценки, повышают мотивацию и создают положительный эмоциональный фон.

Включение в содержание уроков тем, связанных с здоровьем человека, в прикладном, практико-ориентированном ключе.

2. Психолого-педагогический компонент (формирование благоприятного климата).

Технологии эмоциональной разгрузки и снятия напряжения: создание «ситуаций успеха», юмор, ритуалы начала и окончания дня, использование релаксационных пауз, элементов сказкотерапии.

Развитие навыков саморегуляции: обучение простым техникам управления эмоциями (например, «дыхание шариком»), приемам концентрации внимания.

Профилактика и разрешение конфликтов: воспитание коммуникативных навыков, эмпатии, толерантности в детском коллективе.

3. Физкультурно-оздоровительный компонент (активная двигательная деятельность).

Физкультминутки и динамические паузы на уроке (каждые 15–20 минут): не формальное выполнение упражнений, а тематически связанные с содержанием урока, игровые, с речевым сопровождением.

Гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика (кинезиологические упражнения), способствующие также развитию межполушарного взаимодействия и мелкой моторики.

Подвижные игры на переменах: организация конструктивной двигательной активности под руководством дежурного учителя или самих детей.

Внеурочная деятельность: кружки спортивной направленности, Дни здоровья, походы, соревнования.

Конкретные методы и приемы в повседневной практике.

Технология реализуется через конкретные, повторяемые приемы.

1. Начало урока: ритуал приветствия, создающего позитивный настрой («улыбнемся друг другу»), краткая игра на внимание.

2. Во время урока.

Смена позы: работа стоя за конторкой, выполнение заданий на ковре.

«Минутки тишины»: кратковременное закрывание глаз, расслабление под спокойную музыку.

Физкультпаузы с сюжетом: «Мы в лесу» (имитация сбора ягод, потягивания), «Полет бабочки» (плавные движения).

Зрительная гимнастика по траекториям: дети глазами «рисуют» геометрические фигуры, следят за движением игрушки.

3. Оценивание: использование безотметочного обучения в 1 классе, акцент на продвижении и улучшении результатов («Ты стал писать аккуратнее!»), самооценка по смайликам или «лестнице успеха».

4. Организация пространства: наличие в классе «уголка уединения», зоны для подвижных игр, озеленения.

Работа с родителями как необходимое условие эффективности технологии.

Здоровьесберегающие усилия школы будут малоэффективны без согласованных действий с семьей. Направления работы.

Просветительское: родительские собрания, индивидуальные консультации по вопросам режима дня, питания, профилактики перегрузок, детско-родительских отношений.

Совместная деятельность: участие родителей в подготовке и проведении Дней здоровья, спортивных праздников, туристических слетов.

Информирование: о состоянии психологического климата в классе, общих тенденциях в работоспособности, рекомендациях специалистов (психолога, логопеда).

Заключение.

Реализация здоровьесберегающих технологий в работе учителя – это не дополнительная нагрузка, а органичная составляющая профессионального мастерства, определяющая качество и гуманистическую направленность всего образовательного процесса. Системный подход, охватывающий организационные, методические, психологические и физиологические аспекты, позволяет трансформировать среду школы из потенциально стрессогенной в развивающую и поддерживающую. Ключевым результатом такой работы становится не просто отсутствие заболеваний у учащихся, а формирование у них основ здоровьесберегающей компетентности.

Список литературы

1. Деева, Н. А. Игровые здоровьесберегающие технологии: психогимнастика, зарядка для глаз, пальчиковые игры, физкультминутки / Н. А. Деева. – Волгоград : Учитель, 2017. – 61 с.
2. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: 1–4 кл.: принципы, средства и методы, технологии соврем. урока, подвиж. игры, сценарии занятий, физкультминутки от А до Я, программа здорового образа жизни, шк. здоровья / В. И. Ковалько. – Москва : ВАКО, 2004. – 295 с.
3. Семилетова, А. Н. Роль здоровьесберегающих технологий в практике работы учителя начальных классов / А. Н. Семилетова // Открытое образование. – 2023. – Т. 27, № 1. – С. 25–35.

4. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. – Москва : АРКТИ, 2003. – 270 с.