(cc) BY

Васильченко Елена Ивановна
учитель
Овчаренко Наталья Михайловна
учитель
МБОУ «СОШ №7» Алексеевского городского округа
г. Алексеевка, Белгородская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация*: в статье освещены вопросы реализации здоровьесберегающих технологий в начальной школе. Рассмотрены особенности использования технологий в области здоровьесбережения для решения детских проблем.*

Ключевые слова*: здоровьесбережение, инновационные подходы, паспорт здоровья, игры, методика Базарного, доброжелательная школа, педагогическая деятельность.*

Сохранение здоровья людей – это одна из наиболее острых проблем в современном мире. Человечество озадачено увеличением инфекционных заболеваний. Здоровьесбережение является одной из ключевых проблем мирового масштаба.

В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. В школах много детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), которые испытывают разные трудности. На здоровье детей влияет много причин: плохая экология, питание, образ жизни, вредные привычки и т. д. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей. Поэтому перед школой стоит задача находить новые подходы к организации образовательного процесса без ущерба для здоровья учащихся.

Осознавая свою ответственность за здоровье учащихся, учителя внедряют новые подходы обучения в вопросах формирования здоровья. При построении уроков и занятий внеурочной деятельности учитываются требования к

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

сохранению здоровья, создаются условия для положительного результата в процессе обучения.

В Белгородской области реализуется Стратегия развития образования «Доброжелательная школа». В Стратегии главным является доброжелательность. Доброжелательность – это основа, которая способна развить в человеке внимательное и бескорыстное отношение ко всем людям, противостоять негативным проявлениям общества, сложным социально-психологическим проблемам.

Причина появления Стратегии – появление более жестокого и равнодушного общества. Воспитывать доброго человека необходимо, конечно же, с детства. Условия в доброжелательной школе обеспечивают положительную динамику результатов, гарантируют здоровье, развивают личность. Должны измениться отношения между учителем, учениками и родителями. Если ребёнок вырастет в доброжелательной среде, он и к своим детям будет относиться доброжелательно. И к школе, и к учителям у него будет тоже доброжелательное отношение.

Цель проекта «Доброжелательная школа» – сделать процесс обучения максимально комфортным и эффективным. Создание успеха – важное условие обучения. В переживании ситуации успеха особенно нуждаются учащиеся, испытывающие затруднения в учении. Надежным путем создания ситуации успеха является атмосфера доброжелательности в классе на уроках.

Одним из направлений инновационной деятельности является методика В.Ф. Базарного. Она максимально ориентирована на сохранение здоровья школьников. Её технологии органично вписываются в деятельность начальной школы. Цель достигается посредством реализации следующих задач: увеличение двигательной активности ребенка на уроке, включение в учебный процесс упражнений по тренировке зрения, развитие творческого воображения [1].

Использование игровых технологий активно включает детей в деятельность на уроках и во внеурочное время. Упражнения игрового характера обогащают учащихся новыми впечатлениями, позволяют осуществлять дифференцированный подход к учащимся, учитывая его интерес, склонность, уровень подготовки

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

по предмету. Необходимо проведение на уроке разнообразных пауз, дыхательной гимнастики, упражнений, направленных на поддержание у учащегося высокого уровня работоспособности и повышения стрессоустойчивости. Достаточно 2–4 упражнений, чтобы снять усталость и дискомфорт на уроке.

Принцип двигательной активности решается с помощью различных форм организации деятельности учащихся на уроках: работа в группах, в парах, использование игр с движением различного характера. Для того, чтобы дети не уставали на уроке, могут проводиться упражнения для опорно-двигательного аппарата, упражнения для рук и пальцев, упражнения для формирования правильного дыхания, точечный массаж для повышения иммунитета, точечный массаж для профилактики простудных заболеваний, упражнения для укрепления мышц глаз и улучшения зрения, комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания.

Запас двигательной энергии ребенка, особенно в младшем возрасте, настолько велик, что он самостоятельно реализует потребность в движении естественным путем – в игре.

Подвижная игра является наиболее эффективной формой физического воспитания в младшем школьном возрасте, когда, кроме развития физических качеств, с ее помощью реально можно решить проблему интеллектуального развития, повышая интерес детей к овладению общеучебными умениями и навыками, способствуя более интенсивному усвоению знаний. Подвижная игра относится к разряду тех средств, которые многофункциональны по своему характеру; способствуют самореализации, самовыражению личности; интересны детям; органически вписываются в современные учебно-воспитательные системы; обогащают оздоровительные возможности образовательного процесса; решают важную воспитательную задачу приобщения учеников к истории и традициям родного и других народов, вносят свою лепту в воспитание духовности, формирование системы нравственно-эстетических, общечеловеческих ценностей (народная подвижная игра); развивают творческие способности детей. Поэтому в нашей

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

области введен третий час урока физической культуры, который посвящен подвижным народным играм.

Большое оздоровительное значение учащихся имеют игры, проводимые на воздухе. Это хороший отдых между уроками, они снимают усталость, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

Музыкальная терапия также прекрасно помогает в сохранении и укреплении здоровья. В нашей школе на переменах звучит классическая музыка. Она благотворно влияет на здоровье школьника. Научно доказано, что музыка может укреплять иммунную систему, приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ и, как следствие, активнее идут восстановительные процессы.

Реализовывать здоровьесберегающие технологии без индивидуальной информации о здоровье ученика и мониторинга сохранения этого здоровья невозможно. Поэтому в школах Белгородской области с 2017 года введен паспорт здоровья школьника и паспорт здоровья класса.

Паспорт здоровья школьника – это возможность отследить изменение физического здоровья детей, отследить развитие психических образований в соответствии с возрастными нормами. Мониторинг здоровья позволяет вовремя заметить проблемы детей и оказать им помощь, организовать образовательный процесс в соответствии с индивидуальными возможностями обучающихся.

Систематическое и своевременное внесение результатов в паспорт здоровья даст наглядную картину состояния здоровья всех учеников в классах, поможет выявить причины снижения уровня здоровья учащихся и выбрать наиболее адекватные формы и методы работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, сэкономит время для оперативного нахождения требуемой информации по конкретному ученику.

Паспорт здоровья класса позволяет объединить усилия врачей, педагогов, родителей по сохранению и укреплению здоровья школьников, разработке и внедрению новых режимных моментов, улучшению состояния здоровья детей, повышению успеваемости.

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

Жизнь ребенка интересна, если наполнена содержанием: посещение музеев, выставок, проведение полезных дел. Целесообразно в школах проводить ярмарки интересных дел, благотворительные акции, дни здоровья, экскурсии, игры, праздники. Все это способствует созданию тёплых доверительных отношений, как в классном коллективе, так и в семье.

Жизнь ребенка интересна, если наполнена содержанием: посещение музеев, выставок, проведение полезных дел. Целесообразно в школах проводить ярмарки интересных дел, благотворительные акции, дни здоровья, экскурсии, игры, праздники. Все это способствует созданию тёплых доверительных отношений как в классном коллективе, так и в семье, а самое главное – это укрепляет здоровье. Без здоровья очень трудно достичь чего-либо, поэтому оно является одной из главных жизненных ценностей человека.

Чтобы вы сегодня ни хотели
И куда бы реки ни текли,
Главное, чтоб дети не болели,
Чтобы быть здоровыми могли…
(Ирина Самарина)

Список литературы

1. Абрамова И.В. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: методическое пособие. – Изд. 3, доп. / И.В. Абрамова, Т.И. Бочкарева. – Самара, 2004.

2. Бабенкова Е.А. Игры, которые лечат / Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская. – М.: Творческий центр «Сфера», 2010.

3. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребёнка: экспресс-контроль в школе и дома: практическое пособие / В.Ф. Базарный. – М.: АРКТИ, 2005. – 176 с.

4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2004. – 296 с.

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