(cc) BY

Романова Елена Владимировна
канд. психол. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический
университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область
Стариковская Лариса Геннадьевна
учитель
МБОУ «Центр образования №40 им. Героя Советского Союза
Ивана Андреевича Дементьева»
г. Тула, Тульская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОВЫШЕННЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ

Аннотация*: статья посвящена проблеме сохранения и укрепления психологического здоровья детей. Необходимость решения данной проблемы возрастает особенно на данный момент, когда стремительно растет количество детей, переживающих эмоциональное неблагополучие, что приводит к соматическому ослаблению детей, развитию у них неврозов, а также появлению высокого уровня тревожности. Для предотвращения данных состояний необходимо внедрять в работу педагогов здоровьесберегающие технологии, которым в настоящее время не уделяется должного внимания.*

Ключевые слова*: младший школьник, здоровьесберегающие технологии, тревожность.*

Современное образование с каждым годом совершенствуется, и поэтому главной задачей государства является забота о здоровье и личности ребенка.

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования программа воспитания и социализации обучающихся в начальных классах должна быть направлена на здоровьесберегающее просвещение, а также содержать описание деятельности образовательного

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

учреждения в области непрерывного здоровьесберегающего образования обучающихся.

Одним из положений в работе педагогов образовательных организаций являются здоровьесберегающие технологии. Необходимо отметить, что педагога в учебной деятельности должен отличать уровень личностной зрелости, наличие коммуникативной культуры, способность устанавливать эмоционально-ценностные отношения с младшими школьниками и умение создавать благоприятный психологический климат в учебном коллективе.

Несомненно, что в приоритетные задачи педагогов входит забота о здоровье учащихся. Забота о здоровье определяется не только отсутствием болезней, но и состоянием полного физического, социального и душевного благополучия. К сожалению, в современной жизни, младшие школьники находятся в постоянном напряжении, пытаясь успевать усваивать школьную программу, налаживатьотношения со своими одноклассниками. Обучающиеся зачастую испытывают чувство неуверенности,которое перерастает в тревожность. Тревожность рассматривается как переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грядущей опасности. По определению А.В. Петровского: «Тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги» [1, с. 13].

Тревожность в настоящее время является актуальным и распространенным явлением. Успехи в учебной деятельности и взаимоотношения со сверстниками, адаптация к новым условиям, все это, зависит от того, насколько ярко выражено состояние тревоги у ребенка. И тому мы находим подтверждение в работах В.Р. Кисловской, А.В. Лукасик, А.М. Прихожан и ряда других авторов.

Так как младшие школьники проводят большую часть времени в образовательном учреждении в окружении педагогов, задача сохранить физическое и психическое здоровье ложиться именно на них. Поэтому именно здоровьесберегающие технологии и могут облегчить данную работу.

Несомненно, необходимо учитывать факт взаимосвязи физических и психических составляющих здоровья, потому что здоровьесберегающие техноло-

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

гии способны снизить стресс не только на физическом, но на психическом уровне.

Важно отметить, что здоровьесберегающие технологии являются главнейшей частью образовательного процесса. Использование здоровьесберегающих технологий в комплексе позволяет снизить уровень тревожности, повысить эмоциональный настрой и улучшить работоспособность обучающихся, а это в свою очередь способствует сохранению и укреплению их здоровья.

Успешность работы по внедрению здоровьесберегающих технологий зависит от множества критериев: создания здоровьесберегающей среды; тесного взаимодействия с одноклассниками; создание ситуации выбора и успеха и другие.

Работа по снижению уровня тревожности у младших школьников может проводитьсяпо двум направлениям: выполнение заданий, которые включают в себя двигательную активность на занятии и технологию вытеснения эмоций. Сущность первого направления заключается в том, что негативные эмоции находят выход во время двигательной активности. Организуя физминутку на занятиях, педагог помогает детям избавиться от негативных мыслей и расслабиться. Очевидно, что после физминутки младшие школьники чувствуют себя спокойнее и с наполненными положительными эмоциями вновь принимаются за учебную деятельность. Отдых придаёт учащимся физические и эмоциональные силы [3].

Необходимо отметить, то, что существуют различные приёмы, обеспечивающие двигательную активность младших школьников на уроке, например, любые традиционные задания, при выполнении которых дети физически активны. Можно сказать, что использование данных приемов во время учебной деятельности с обучающимися, является действенным способом снижения повышенного уровня тревожности учащихся.

Также для снятия повышенного уровня тревожности педагогам нужно создавать благоприятный эмоционально-психологический микроклимат на занятиях. Необходимо, чтобы каждый обучающийся верил в свои силы и возможно-

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

сти, чтобы испытывал не только радость познания, но и общения. Поэтому на занятиях необходимо стараться создать доброжелательную обстановку, позитивный, благоприятный эмоциональный фон, чтобы младшие школьники полностью смогли раскрыть свои интеллектуальные и эмоциональные возможности.

Также, не стоит забывать про ещё один эффективный способ избавления от высокого уровня тревожности младших школьников – вытеснение страха противоположными яркими эмоциями – смехом и радостью. Отметим, что известный американский психолог Кэррол Изард в своей книге «Психология эмоций» рассматривает ситуации, когда люди, попавшие в стрессовую ситуацию, начинали исполнять песни, и тревожность и страх быстро покидали их. Исполнение песен, как что-то сакральное, всегда наполняет человека радостными яркими эмоциями, которые способны вытеснить тревогу. Таким же действенным эффектом обладает и музыка в целом, сочинение смешных историй, театрализованные представления, которые также можно отнести к заданиям, направленным на двигательную активность [3].

Благодаря элементам здоровьесберегающих технологий младшие школьники стараются найти выход из трудного положения, свободно включаются в обсуждение темы и проблемы урока с одноклассниками и с педагогами, они задают вопросы для уточнения того, что им непонятно. Всё это говорит о некотором снижении уровня тревожности и повышении самооценки учащихся [2].

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми младшего школьного возраста с повышенным уровнем тревожности позволяют им более успешно адаптироваться в образовательной среде и социальном пространстве, раскрыть свои интеллектуальные и творческие способности. Ребенок становится в меру спокойным, открытым, благодаря чему и достигает значительных успехов в процессе обучения.

Список литературы

1. Апетян М.К. Психологические и возрастные особенности младшего школьника / М.К. Апетян // Молодой ученый. – 2014. – №14. – С. 13–14.

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

2. Роль здоровьесберегающих технологий в обучении младших школьников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=32189 (дата обращения: 27.04.2022).

3. Уменьшение школьной тревожности учащихся путём использования на уроке здоровьесберегающих технологий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki (дата обращения: 27.04.2022).

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