

Терновых Наталья Васильевна

учитель

МОУ «Майская гимназия Белгородского района Белгородской области»

п. Майский, Белгородская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В РАМКАХ ФГОС НОО

Аннотация: в статье отражены основные закономерности использования здоровьесберегающих технологий во время учебного процесса в рамках ФГОС НОО. Автор заключает, что использование здоровьесберегающих технологий должно носить системный характер и реализовываться в следующих направлениях: обеспечение физической активности, организация урочной и внеурочной работы в соответствии с принципами здоровьесбережения, а также динамические перерывы.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровьесбережение, учебный процесс, начальное образование, младший школьный возраст.

Одной из актуальных траекторий современного образования является сохранение физического и психического здоровья детей, вовлеченных в этот процесс. ФГОС НОО рассматривает здоровьесбережение как одну из универсальных компетенций, которыми должны, с одной стороны, овладеть обучающиеся, и, с другой стороны, придерживаться учитель [1]. Само по себе начало систематического обучения в системе школьного образования является большим стрессом для ребенка и представляет собой угрозу его здоровью, в связи с чем на уровне начального образования проблема реализации здоровьесберегающих технологий приобретает особую значимость.

Обращаясь к обновленным ФГОС НОО, отметим, что овладение здоровьесбережением как компетенцией упомянуто в двух учебных предметах (окружающий мир и физическая культура), а также предполагает реализацию программы экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни [1]. Предполагается формирование у обучающихся здоровьесберегающей культуры,

научение их организации собственной деятельности – физической, социальной и учебной – в соответствии с принципами здоровьесбережения. Поскольку учебная деятельность в начальной школе должна быть организована согласно этим принципам, считаем необходимым остановиться на них подробнее.

В.С. Фадеева выделяет следующие принципы здоровьесберегающих технологий: 1) обеспечение здоровьесберегающей среды; 2) творческий характер организации образовательного процесса; 3) обеспечение учебной мотивации; 4) возможность осознания ребенком успешности своей деятельности; 5) двигательная активность; 6) обеспечение условий для восстановления сил; 7) создание условий для эффективного запоминания [6]. Перечисленные принципы представляют собой ряд условий, которые поддерживают психическое и физическое благополучие обучающихся, способствуют снижению стрессогенности урока и создают среду для раскрытия потенциала обучающегося.

Для успешной реализации этих принципов в современной педагогике существует множество технологий, которые в наиболее общем смысле можно разделить на две группы: средства поддержания физической активности и средства снятия психоэмоционального напряжения.

К средствам поддержания физической активности относятся технологии, подразумевающие интеграцию в образовательный процесс физических упражнений. Так, О.С. Чеходанских и Е.Н. Красюкова называют физкультминутки обязательным элементом на каждом уроке в начальной школе [7]. Т.С. Ячменникова в состав физкультминуток предлагает включать упражнения, направленные на формирование правильной осанки, зрения, мышц кистей рук, «мышечного корсета», развитие межполушарного взаимодействия, дыхательные упражнения, релаксационные упражнения для мимики лица и электронные физкультминутки [8]. Н.Н. Медоний также предлагает использовать в работе с обучающимися начальной школы офтальмотренажеры [4]. Описанные средства способствуют повышению работоспособности у обучающихся, сохранению зрения и служат профилактикой заболеваний.

Средства снятия психоэмоционального напряжения обычно не связаны непосредственно с процессом обучения, но преследуют цель поддерживать психическое равновесие и восстанавливать ресурсы. М.Б. Булгакова и О.А. Уханова на этот счет пишут о важности организации внеурочной воспитательной работы для младших школьников, посвященных формированию здорового образа жизни, ответственности и обучению жизненно важным навыкам [2]. Внеурочная деятельность предполагает воспитание у младших школьников культуры, соответствующей здоровому образу жизни. Также к здоровьесберегающим технологиям этой группы относятся мероприятия с родителями, направленные на повышение их компетентности в этом вопросе.

Т.В. Карасева пишет, что «культура здоровья должна рассматриваться как цель, содержание и результат взаимодействия педагогов и воспитанников, а валеологическое образование как формообразующая система его осуществления», [3, с. 76]. Из этого мы понимаем, что в системе школьного образования реализация здоровьесберегающих технологий должна носить системный характер. В связи с чем обратимся к мнению Н.В. Сычевой, которая выделяет следующие элементы в системе формирования здоровья младших школьников: 1) систематическое повышение квалификации педагогических работников в области здоровья обучающихся; 2) организация социально-психологического консультирования всех участников образовательных отношений; 3) обеспечение физической активности обучающихся; 4) обеспечение медицинского сопровождения образовательного процесса; 5) организация сбалансированного школьного питания; 6) активное участие семьи в решение проблем сохранения здоровья обучающихся [5].

Принимая во внимание основные принципы, методы, а также необходимость системной организации обеспечения здоровья обучающихся, предложим схему организации учебного процесса в начальной школе, применяемый в нашей практике.

1. Обеспечение физической активности обучающихся. В рамках этого направления каждый учебный день начинается с зарядки, в состав уроков интегрированы физкультминутки, а во внеурочное время большое внимание уделяется физическим упражнениям.

2. Организация урочной деятельности в соответствии с принципами здоровьесбережения. Помимо физкультминуток в уроки интегрированы упражнения, направленные на развитие мышления, внимания, речи, а также способствующие снижению тревожности. Кроме того, с целью реализации этого принципа на уроках реализуются принципы дифференцированного обучения в соответствии с успеваемостью, а также индивидуально-психологическими особенностями обучающихся, что позволяет создавать ситуацию успеха для каждого ребенка и обеспечивает наиболее оптимальное его развитие.

3. Динамические перерывы. Организация перемен в формате «динамической паузы» позволяет обучающимся снизить уровень психоэмоционального напряжения, восстановить концентрацию, работоспособность, а также способствует улучшению психологического климата в классе и развитию у детей навыков эффективного общения.

4. Организация внеурочной деятельности в соответствии с принципами здоровьесбережения. Включает в себя такие формы работы как утренники, классные часы, воспитательные беседы, спортивные соревнования, уроки здоровья, а также предполагает просветительскую работу с родителями. Работа в данном направлении способствует формированию у младших школьников привычки вести здоровый образ.

Таким образом, мы можем заключить, что современное образование невозможно без реализации здоровьесберегающих практик, направленных на, с одной стороны, всестороннее укрепление здоровья обучающихся и, с другой стороны,

на формирование у них навыков здорового образа жизни и культуры здоровья. Реализация здоровьесберегающих технологии должна носить системный характер и затрагивать различные направления школьной деятельности. В качестве основных мы можем выделить: обеспечение физической активности, организация урочной и внеурочной работы в соответствии с принципами здоровьесбережения, а также динамические перерывы. Использование здоровьесберегающих технологий будет способствовать комплексному развитию младшего школьника.

Список литературы

1. Басюк В.С. Федеральные государственные образовательные стандарты начального и основного образования: характер изменений и проблемы внедрения / В.С. Басюк, Н.Ф. Виноградова, А.Ю. Лазебникова // Отечественная и зарубежная педагогика. – 2021. – Т. 1. №4. – С. 7–29. DOI 10.24412/2224-0772-2021-77-7-29. EDN WSDNRK
2. Булгакова М.Б. Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе и во внеурочное время / М.Б. Булгакова, О.А. Уханова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2010. – №1. – С. 216–220. EDN MSOXFR
3. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т.В. Карасева // Начальная школа. – 2005. – С. 75–78.
4. Медоний Н.Н. Физкультминутки – средство формирования двигательной активности на уроках в начальных классах для детей с ОВЗ / Н.Н. Медоний // Научный редактор. – 2023. – С. 113–119. EDN RNRHXD
5. Сычева Н.В. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе / Н.В. Сычева // Вестник КГПИ. – 2011. – С. 150–154.
6. Фадеева В.С. Принципы здоровьесберегающих технологий / В.С. Фадеева // Наука и образование сегодня. – 2018. – №2 (25). – С. 60–62. EDN YNRSNN

7. Чехонадских О.С. Здоровьесберегающие технологии во время учебного процесса в рамках ФГОС второго поколения / О.С. Чехонадских, Е.Н. Красюкова // Школа Науки. – 2021. – №11 (48). – С. 44–45. EDN KFQGWF

8. Ячменникова Т.С. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе / Т.С. Ячменникова // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2011. – №5. – С. 66–71. EDN OJNCBP