Бурова Виктория Андреевна
учитель
МБОУ «Центр образования №29»
магистрант
ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический
университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область
Романов Владимир Алексеевич
д-р пед. наук, профессор
ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический
университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область

СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация: *в статье рассматриваются сущность и содержание здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе. Анализируются ключевые подходы (целенаправленность, комплексность, принципы здоровьесбережения), выделяются основные содержательные компоненты: гигиеничесаую организацию обучения, двигательнаю активность, обучение здоровью, психолого-педагогическое сопровождение и работа с семьёй. Обосновывается необходимость перехода от разовых мероприятий к целостной системе здоровьесбережения.*

Ключевые слова: *здоровьесберегающий образовательный процесс, начальная школа, здоровьесбережение, культура здоровья, младшие школьники, здоровый образ жизни, организация обучения, психолого-педагогическое сопровождение, ФГОС НОО.*

Развитие российской системы образования и реализация национальных проектов «Образование» и «Демография» выдвигают такие ключевые задачи как сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Начальная школа,

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

является главным этапом в становлении личности и формировании жизненных установок ребенка, приобретает особое значение в контексте здоровьесбережения. Именно в этот период происходит активное физическое и психофизиологическое развитие, закладываются базовые привычки, в том числе и отношение к собственному здоровью. Несмотря на все усилия, образовательная среда традиционно таит в себе ряд рисков для здоровья школьника – высокий уровень стресса, психологические и информационные перегрузки и несоблюдение здоровьесберегающих норм, способных негативно сказаться на здоровье младшего школьника [3, с. 15].

В ответ на эти вызовы в педагогической теории и практике сформировалось направление здоровьесберегающей педагогики. Несмотря на обилие исследований и методических разработок, в научной среде сохраняется терминологическая размытость, а в практической деятельности – неполнота подходов. Здоровьесбережение зачастую сводится к эпизодическим физкультминуткам или внеурочным мероприятиям, не будучи интегрированным в ядро образовательного процесса. Преодоление этого противоречия требует четкого теоретического осмысления сущности, содержания и структуры здоровьесберегающего образовательного процесса (ЗОП) в начальной школе как целостного системного явления. Целью данной статьи является теоретический анализ и синтез представлений о ЗОП для построения его целостной структурно-содержательной модели.

Определение сущности ЗОП следует рассматривать не только в рамках «отсутствия вреда», но и в контексте деятельностного и гуманистического подходов. Анализ работ ведущих специалистов (Н.К. Смирнов, В.В. Колбанов, Г.К. Зайцев, Л.Г. Татарникова) позволяет выделить несколько взаимосвязанных аспектов, которые наиболее полно раскрывают суть здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе.

Во-первых, ЗОП – это целенаправленно организованный процесс, в котором сохранение и укрепление здоровья учащихся выступает не второстепенной, а равноправной и интегрированной целью совместно с достижением предметных

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

и метапредметных результатов, закрепленных во ФГОС НОО. Это процесс, объединяющий все стороны школьной жизни: урочную и внеурочную деятельность, организация учебного процесса взаимодействие с семьями учеников.

Во-вторых, ЗОП носит комплексный, междисциплинарный характер. Он базируется на объединении знаний из педагогики, психологии, медицины (гигиены, физиологии). Его задача – не просто говорить о здоровье, а формировать у ученика понимание, устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни (ЗОЖ) и применение этого навыка на практике, создавая таким образом основу «культуры здоровья» [5, с. 42].

В-третьих, сущность ЗОП раскрывается через принципы, на которых он строится. К ключевым из них относятся:

− принцип приоритета здоровья: все педагогические решения оцениваются с точки зрения его влияния на психическое и физическое влияние на состояние ребенка.

− принцип непрерывности и преемственности: здоровьесберегающая работа должна быть комплексной, непрерывной и продолжаться на всех ступенях обучения.

− принцип субъектности: ученик выступает как активный участник, осознающий необходимость здорового образа жизни для сохранения и укрепления своего здоровья.

− принцип педагогической целесообразности: все применяемые методы и технологии должны быть теоретически обоснованными, подходящими возрасту и не нарушать процесс обучения.

− принцип интеграции: здоровьесберегающие задачи решаются в процессе обучения, а не изолированно от него.

Таким образом, сущность здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе заключается в целенаправленном, комплексном, ценностно-ориентированном взаимодействии педагога и учащихся. Его включение в

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

основную образовательную деятельность позволяет сохранить и улучшить физическое и психологическое здоровье ребенка и формировать у него личную культуру здоровья.

Содержание ЗОП представляет собой подвижную, активную систему взаимосвязанных компонентов, которые реализуются через урочную и внеурочную деятельность. Оно не является строго закрепленным набором тем, а определяется особенностями образовательного учреждения, контингентом учащихся и уровнем профессиональной компетентности педагогов. Можно выделить следующие разделы.

1. Гигиенически рациональная организация процесса обучения. Данный блок включает:

− соблюдение санитарно-эпидемиологических норм и правил (СанПиН): температурный режим, освещение, расположение мебели, размер демонстрационного и раздаточного материала;

− организация учебной нагрузки и расписания с учётом работоспособности младших школьников;

− чередование видов учебной деятельности для избежания переутомления;

− обучение детей базовым гигиеническим знаниям (осанка, положение тетради, организация рабочего места).

2. Приемлемая двигательная активность. Этот компонент служит для устранения стресса и переутомления и включает:

− физкультминутки и динамические паузы;

− гимнастику для глаз по методу Э.С. Аветисова и другим методикам;

− дыхательную гимнастику;

− подвижные игры на переменах, использование активных форм обучения на уроке;

− привлечение к занятиям в спортивных секциях.

3. Обучение здоровью. Содержание данного блока включено в предметные области («Окружающий мир», «Физическая культура», «Технология») и способствует:

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

− формированию представлений о здоровье и о строении организма человека;

− обучению основам правильного питания, личной гигиены и режима дня;

− профилактике вредных привычек;

− освоению навыков безопасного поведения дома, на улице, в школе и в природе.

4. Психолого-педагогическое сопровождение. Этот блок направлен на охрану психологического здоровья и включает:

− создание благоприятного климата в классе, атмосферы принятия и поддержки;

− использование технологий личностно-ориентированного и дифференцированного обучения для устранения стресса из-за неудач;

− развитие эмоционального интеллекта, навыков самообладания для формирования культуры общения;

− профилактику и разрешение конфликтов.

5. Работа с родителями (семьей). Поскольку семья – начальная среда формирования здоровья, содержание ЗОП обязательно включает:

− просветительскую работу по вопросам возрастных особенностей, психологии, организации режима дня и питания школьника;

− совместные оздоровительные мероприятия (дни здоровья, походы);

− консультирование по индивидуальным проблемам здоровья ребенка.

Проведенный анализ позволяет сделать следующие выводы.

1. Здоровьесберегающий образовательный процесс в начальной школе – это сложное явление, суть которого заключается во внедрении задач сохранения здоровья в основную образовательную деятельность. В его основе лежит принцип приоритета здоровья, непрерывности, субъектности и педагогической целесообразности.

2. Содержание ЗОП носит комплексный характер и охватывает гигиенические нормы организации обучения. Это способствует обеспечению оптимальной

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

двигательной активности детей, а также психолого-педагогическое сопровождение и работу с семьей.

Таким образом, переход от единоразовых мероприятий к целостному здоровьесберегающему образовательному процессу требует от педагогов не только освоения отдельных методик, но и глубокого переосмысления профессиональной деятельности в соответствии с представленной системой содержания ЗОП. Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку и внедрение конкретных методов диагностики эффективности ЗОП и моделей повышения квалификации педагогов в данном направлении.

Список литературы

1. Колбанов, В. В. Валеология: основные понятия, термины и определения / В. В. Колбанов. – Санкт-Петербург : Деан, 1998. – 232 с.

2. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. – Москва : АРКТИ, 2005.

3. Безруких, М. М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям «Дошкольная педагогика и психология», «Педагогика и методика дошкольного образования» / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – 4-е изд., стер. – Москва : Академия, 2009.

4. Татарникова, Л. Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития / Л. Г. Татарникова. – Санкт-Петербург : Петроградский и К°, 1995. – 352 с.

5. Зайцев, Г. К. Твое здоровье: укрепление организма / Г. К. Зайцев, А. Г. Зайцев. – Санкт-Петербург : Акцидент, 1998. – 108 с.

6. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования : утв. приказом Минпросвещения России : от 31.05.2021 №286. – URL: https://docs.edu.gov.ru/document/ (дата обращения: 30.01.2026). – Текст : электронный.

7. Кучма, В. Р. Гигиена детей и подростков : учебник / В. Р. Кучма. – 3-е изд., доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2024. – 528 с.

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