

## Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе

*В статье рассмотрена проблема использования здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе, перечисляются основные требования построения успехов с целью сохранения здоровья учащихся.*

*Здоровье, здоровьесберегающая среда, здоровьесберегающие технологии.*

A.K. Mamedova,  
Volzhsky

## Health preserving technologies in the classroom in an elementary school

*The article considers the use of health-preserving technology in the classroom in an elementary school; lists the basic requirements for building a success in order to preserve the health of pupils.*

**Keywords:** health, health-preserving environment, health-preserving technologies.

Проблема здоровья детей сегодня как никогда важна. В настоящее время можно утверждать, что именно учитель может сделать для здоровья современного ученика многое. Учитель может работать так, чтобы обучение детей не наносило вреда здоровью школьников. Здоровьесберегающие образовательные технологии включают формирование, укрепление здоровья, воспитание у детей культуры здоровья [2].

А что происходит в нашей школе сегодня? По данным Минздравсоцразвития РФ на сегодня каждый пятый школьник имеет хроническую патологию, у половины школьников отмечаются функциональные отклонения. А ведь успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребёнок пришёл в первый класс. Однако результаты медицинских осмотров детей говорят о том, что здоровым можно считать лишь 20-25% первоклассников. У остальных же имеются различные нарушения в состоянии здоровья [4].

Вышеуказанные факты свидетельствуют о том, что необходима специальная работа школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся.

В последние годы были разработаны «здоровьесберегающие технологии», цель которых – достижение того или иного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии. Каждый урок должен быть приятным для ребенка, поэтому при планировании и проведении любого урока учитель должен помнить заповедь здоровьесберегающей педагогики: «Не навреди!»

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать главным направлением в деятельности учителя, работающего с детьми начальной школы. Технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода, относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе.

Учебный материал всех предметов начальной школы по любой программе предоставляет возможность учителю прямо на уроке формировать у учащихся навыки здорового образа жизни, давать детям знания об организме человека, учить их беречь и укреплять собственное здоровье [3].

Отсюда следует, что задачу обеспечения здоровья молодого поколения следует решать образовательными (педагогическими) средствами. Концепция в решении проблемы здоровья школьников базируется на образовательных ресурсах школы. Опираясь на системный подход к обучению и воспитанию, мы должны организовать здоровьесозидающую среду в школе [1].

В такой среде за счет образовательных ресурсов реализуется внутренняя программа индивидуального развития каждого ребенка, которая в нем заложена от природы, укрепляется психика детей, формируется уверенность в собственных силах, и, следовательно, обеспечивается лучшая регуляция их образовательной деятельности [2].

В такой среде создаются нравственно-психологические основы для нормального развития мотивационной и смысловой сферы социальной деятельности школьников (позитивного отношения к школе и соблюдения общепринятых норм поведения).

В этом случае получение учащимися образования происходит без ущерба для здоровья. Отсюда вытекают следующие задачи: воспитание грамотности в вопросах здоровья, практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни; внедрение в работу школы рекомендаций, приемов, технологий, которые связаны со здоровьесберегающей педагогикой; реализация всех позитивных возможностей, которыми располагает каждый учитель.

Целью здоровьесберегающей педагогики является последовательное формирование в школе здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми педагогами здоровьесберегающих технологий. Только тогда можно сказать, что учебно-воспитательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой выбранной педагогической системы решается задача сохранения здоровья обучающихся [4].

Считаем, что каждый преподаватель должен овладеть методикой здоровьесберегающей технологии.

При построении уроков должны учитываться такие требования:

1. Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать норме (температура и свежесть воздуха, правильность освещения класса и доски и т.д.) Обязательное проветривание классной комнаты.

2. Норма видов учебной деятельности на уровне – 4-7 (опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров и задач). Однообразность урока способствует утомлению школьников, а частая смена одной деятельности другой потребует у учащихся дополнительных адаптационных условий.

3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут.

4. Количество методов преподавания (словесный, наглядный, самостоятельная работа) должно быть не менее трех. Чередование их не позже чем через 10-15 минут.

5. На урок следует выбирать такие методы, которые бы способствовали активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся.

6. На уроке должна осуществляться смена динамических поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы.

7. Должны присутствовать оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. Норма: на 15-20 минут урока по одной минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.

8. В урок следует включать вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.

9. Наличие мотивации учебной деятельности. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу [1].

Опыт показывает, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в

образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Эффективность применения здоровьесберегающих технологий зависит от сложившихся традиций в образовательном учреждении, способности педагогического коллектива воспринимать эти инновации, материально-технической базы учреждения. В заключение приведём слова Ж.Ж. Руссо: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Замышляева, Н.В. Проблема здоровьесбережения: пути её решения на уроке / Н.В. Замышляева // Начальная школа. – 2010. – № 6.
2. Менчинская, Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе : метод. рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. – М. : Вентана-Граф, 2008.
3. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М. : АПК и ПРО, 2012.
4. Якиманская, И.С. Технология личностно-ориентированного обучения в современной школе / И.С. Якиманская. – М., 2000. – 176 с.