

## Здоровьесберегающие технологии в начальной школе

*В статье представлены основные направления в работе начальной школы по внедрению в образовательный процесс здоровьесберегающей технологии, ориентированной на укрепление здоровья детей, формирования у них ценности здоровья и ЗОЖ.*

*Здоровьесберегающие технологии, здоровьесберегающая образовательная технология, ЗОЖ.*

T.P. Semizhonova,  
Volgograd

## Health saving technologies in elementary school

*The article presents main directions in the process of implementing health saving technology in elementary school, focusing on improving the children's health, shaping their health values and healthy life style.*

**Keywords:** *Health saving technologies, health saving educational technology, healthy life style.*

Наша страна в настоящее время испытывает огромное количество проблем политического, экономического, экологического и социального характера. Кардинальные изменения в историко-культурном развитии и социально-экономической жизни потребовали изменения парадигмы образования. Направленность реформ, происходящих в российском образовании, должна привести к созданию такой его системы, основу которой образуют идеи саморазвития личности, расширения её возможностей в выборе своего жизненного пути.

В свете современных тенденций развития комплекса наук системы человекознания данные проблемы определяют перспективы дальнейшего индивидуального, личностного и субъектного развития человека.

На сегодняшний день одной из главных проблем остаётся негативное влияние школы на здоровье учащихся. Можно сделать вывод о том, что ухудшение здоровья школьников является объективным процессом, на который влияют различные взаимодействующие факторы. Условно их можно разделить на биологические, социальные, экологические и педагогические, условия и технологии воспитания и обучения детей. К числу отрицательно воздействующих педагогических (школьных) факторов можно отнести следующие:

- стрессовая педагогическая тактика;
- интенсификация учебного процесса;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным особенностям организма ребёнка, его фундаментальным и адаптационным возможностям;
- нерациональная организация учебной деятельности;
- недостаточная грамотность педагога в вопросах роста и развития, охраны и укрепления здоровья;
- недостаточное использование возможностей физического воспитания в целях охраны и укрепления здоровья;
- отсутствие системы работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна представлять собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени начального общего образования как

одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией понимается система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

В эту систему входит:

- использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными;

- учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности учащихся данной возрастной группы;

- создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии;

- использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста.

Основная цель здоровьесберегающих технологий - сохранение и укрепление здоровья учащихся. Отсюда возникают основные задачи:

- обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;

- снижение уровня заболеваемости учащихся;

- сохранение работоспособности на уроках;

- формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;

- формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

Позитивное решение задачи сохранения здоровья младших школьников возможно при её включении в число приоритетных направлений деятельности органов образования, здравоохранения, социальной защиты при их тесном взаимодействии с общественностью и родителями. Только комплексный подход может обеспечить организационное, кадровое и финансовое обеспечение реализации здоровьесберегающих программ.

Ведущие педагоги, психологи, физиологи определяют первостепенные направления в работе, ориентированной на создание условий для развития ребёнка, охрану и укрепление его здоровья, формирования ценности здоровья и здорового образа жизни:

- нормализация учебной нагрузки: отказ от раннего обучения детей дошкольного возраста (4-5 лет), разработка методов комплексной психолого-физиологической диагностики «школьной зрелости», приведение образовательных программ и педагогических технологий в соответствие с возрастными особенностями и функциональными возможностями ребёнка на разных этапах развития, разработка и постоянное обновление методик физиолого-гигиенической и психологической оценки и мониторинга педагогических инноваций, осуществление строгого государственно-общественного контроля на основе психофизиологических, гигиенических требований и СНИПов;

- формирование ценности здоровья и здорового образа жизни в деятельности образовательных учреждений: разработка и реализация вариативных социальных и образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, коренное изменение содержания и форм физического воспитания, разработка и реализация системы мер, направленных на профилактику алкоголизма и наркомании, охрану репродуктивного здоровья, привлечение семьи к работе по формированию культуры здоровья;

- подготовка и повышение квалификации педагогических кадров;

- поддержка инновационных программ, направленных на охрану и укрепление здоровья детей, полноценное развитие учащихся;

- создание адаптивной образовательной среды для детей, имеющих ограниченные возможности здоровья и проблемы в развитии.

Одной из основных задач школы по проблеме здоровья является организация и контроль за эффективностью всего комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Наиболее важными показателями рациональной организации учебно-воспитательного процесса, являются:

- организация уроков на основе принципов здоровьесбережения;

- использование на уроках здоровьесберегающих технологий;

- организация и проведение двигательных перемен.

Организация урока на основе принципов здоровьесбережения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, зоны работоспособности, распределением интенсивности умственной деятельности, а также использование на уроках различных здоровьесберегающих технологий, убедительно доказывает, что утомляемость детей на уроках в начальной школе резко сокращается, что способствует уменьшению заболеваемости и проявлению устойчивого интереса к обучению.

В целом проблема сохранения здоровья школьников носит по своей сути долговременный характер. Её проявления сказываются как на будущем всей нации, так и на будущем каждого гражданина, поскольку недостаток здоровья, приобретённый в детском возрасте, может существенно сузить возможности профессионального выбора в юношеском возрасте, а в период зрелости - возможность высших проявлений в труде.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Антипова, Л.П. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе / Л.П. Антипова // Начальная школа. – 2011. – №8. – С. 106-108.
2. Андреева, И.Г. Сохранение и укрепление здоровья школьников – актуальное направление развития содержания образования на этапе инновационного становления России / И.Г. Андреева // Стандарты и мониторинг. – 2011. – № 3. – С. 15-19.
3. Гурьев, А.В. Особенности планирования основных направлений работы по сохранению здоровья субъектов учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе / А.В. Гурьев // Стандарты и мониторинг. – 2011. – № 3. – С. 20-26.
4. Науменко, Ю.В. Примерная программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников / Ю.В. Науменко // Управление начальной школой. – 2011. – № 3. – С. 48-61.
5. Будаева, Н.А. Здоровьесберегающий подход к организации обучения в начальной школе / Н.А. Будаева // Начальная школа плюс до и после. – 2011. – № 3. – С. 32-36.