

Старцева Светлана Александровна

учитель начальных классов

МБОУ СОШ №106

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровье школьника, организация урока, физкультминутка.

Аннотация: в данной статье описывается актуальность рассмотрения проблемы формирования здоровьесберегающей среды школы, описаны педагогические условия воспитания и обучения школьников на уроках. Раскрывается значимость физкультминуток на уроках и качественное проведение перемен.

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики (одну из самых перспективных систем XXI века) и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников без ущерба для их здоровья и качественную характеристику любой педагогической технологии по критериям ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

В соответствии с законом 273-ФЗ «Об образовании в РФ» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Развитие школы идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка. И сегодня уже можно говорить о начале глобальной катастрофы всей современной цивилизации.

По данным НИИ педиатрии 14% детей практически здоровы, 50% детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, 35-40% детей страдают хроническими заболеваниями.

Таким образом, появилась острая необходимость решения проблемы здоровьесбережения в масштабе страны, региона, города и отдельно взятой школы.

Достаточно очевидно, что состояние здоровья школьника напрямую зависит от процесса обучения. Поэтому в слагаемые психолого-педагогической среды школы входит все то, с чем учащийся соприкасается в течение дня. Это и родители, и их взаимоотношения с ребенком, и окружающая школьная среда: воздушная, педагогическая и т.п., конкретный процесс на уроках, общение со сверстниками, внеучебное время, так или иначе заполненное. Данные факторы находятся в постоянной взаимосвязи. Они воспитывают, обучают, формируют картину мира, которая прочно укладывается в сознании ребенка и остается как основа культуры человека и общества в целом. Заболеваемость же детей автоматически становится лишь показателем грамотности построенной среды, в которой обучаются и воспитываются дети.

Таким образом, на практике образовательное учреждение, поставившее своей задачей планомерно заниматься здоровьем учащихся и должно затрагивать следующие направления работы:

- 1.Формирование экологического пространства, связанного с воздействием всей совокупности средовых факторов, воздействующих в школе и на уроках на учащихся;
- 2.Учет психолого-педагогических факторов, включающих в себя эмоционально-психологический климат в школе, стили взаимоотношений и поведения участников образовательного процесса, здоровьесберегающую организацию учебного процесса: использование здоровьесберегающих образовательных технологий , построение урока на основе принципов здоровьесбережения и т.д.;
- 3.Увеличение двигательной активности учащихся;

4. Совершенствование физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода;

5. Пропаганда здорового образа жизни;

От правильной организации урока в начальной школе, уровня его рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

Обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока, предотвращающим утомление учащихся является физкультминутка.

Физкультминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательные системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. Время начала физкультминутки определяется самим учителем. Физиологически обоснованным временем для ее проведения является 15 – 20-я минута урока.

Двигательность физкультурных минуток обычно составляет 1 – 5 минут. Каждая физминутка включает комплекс из 3 – 4-х правильно подобранных упражнений, повторяемых 4 – 6 раз. За такое короткое время удается снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.

Требования к проведению физкультминуток:

1) Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, следовательно, их результативность;

2) Физминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой;

3) Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц;

Виды физкультминуток:

-упражнения для снятия общего или локального утомления;

-упражнения для кистей рук;

-гимнастика для глаз;

-гимнастика для слуха;

-упражнения, корректирующие осанку;

-дыхательная гимнастика.

Не менее значима и роль школьных перемен, во время которых учащиеся не успевают отдохнуть, «сбросить» накопившуюся на уроке усталость, повышают вероятность наступления утомления, особенно на последних уроках. В результате происходит аккумуляция утомления, физиологически неоптимальной деятельности сердечно-сосудистой системы, кровообращения.

Главная цель двигательной перемены – дать возможность каждому ребенку побыть в движении, почувствовать свое тело, показать ему значение двигательной активности в жизни человека, учить видеть многообразие окружающего мира и себя в этом мире.

Помимо развития физической активности детей, двигательные перемены должны способствовать сохранению психического здоровья детей.

Ни для кого ни секрет, что иногда школьные результаты учащихся способствуют формированию школьных стрессов, которые, накапливаясь, губительно действуют на детский организм. У ребенка пропадает желание учиться. Он становится злым и агрессивным, так как его учебные результаты не удовлетворяют родителей, педагогов и его самого, окружающий мир, которому он радовался, перестает быть

для него интересным и занимательным, маленький человек закрывается и отгораживается ото всех, оставаясь со своими проблемами.

Двигательные разминки дают возможность «выпустить пар», разрядиться, снять с себя негативные эмоции, переключиться, а затем с новыми душевными силами взяться за трудное дело учения.

Эмоциональные, подвижные и спортивные игры и танцы служат прекрасным средством профилактики заболеваний и оздоровления.

Проведение этого достаточно сложного с точки зрения организации мероприятия требует тщательной подготовки учителей, наличия в школе простейшего инвентаря, спортивных площадок и помещений, позволяющих организовать занятия физическими упражнениями и играми одновременно со всеми участниками.

Организуя перемену в начальной школе, учитель должен учитывать возрастные особенности детей. Упражнения могут сопровождаться музыкой.

Место проведения готовят заблаговременно, оно должно соответствовать санитарным нормам, если это на улице, то поверхность площадки должна быть ровной, с плотным грунтом, на ней не должно быть стекол, кирпичей, камней и т.д. Площадка должна находиться в отдалении от сточных канав, ям и мусорных контейнеров. В тех случаях, если проводят в помещении, то оно должно быть хорошо проветренным, полы до начала занятий необходимо подмести влажным способом.

Подвижные перемены обычно проводят после третьего урока в течении 15 – 20 минут, при этом необходимо оставить время для пассивного отдыха и подготовки к уроку.

Важно во время игр давать детям рекомендации. Подбадривать их. Тогда подвижные занятия будут проходить более эмоционально.

Для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, подбирают упражнения с небольшой нагрузкой.

Подвижные перемены не должны копировать уроки физической культуры. Перемена – это прежде всего время отдыха для учащихся, поэтому не следует их держать в строю. Школьники должны чувствовать себя свободно, непринужденно, проявлять дисциплинированность и организованность.

В современной школе чаще всего условия сохранения здоровья понимаются и соблюдаются лишь в отношении «физического благополучия» участников образовательного процесса, то есть связываются с созданием внешних условий, соответствующих санитарным правилам, с организацией обучения здоровому образу жизни. При этом крайне мало внимания уделяется «состоянию психического и социального благополучия».

Организация урока на основе принципов здоровьесбережения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, учетом 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.