

Домбровская Т.А.,
учитель начальных классов
МАОУ гимназия № 29 г.Томска

Основы здоровьесберегающего обучения младших школьников.

В настоящее время состояние Российского государства, высочайшие темпы его развития предъявляют все более высокие требования к человеку и его здоровью. Особо актуальным становится вопрос состояния здоровья детей.

Бесспорно, что успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок поступил в образовательное учреждение. В дальнейшем сохранение и укрепление здоровья школьников будет зависеть от правильной организации учебного процесса. Педагоги, психологи и родители стремятся сделать все возможное, чтобы обучение детей было успешным, чтобы каждый ребенок в своей учебной деятельности достигал более высоких результатов.

В.А.Сухомлинский писал: «Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка - ... это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества». Процесс организации здоровьесберегающего обучения должен носить комплексный характер, поскольку, согласно данному Всемирной организацией здравоохранения определению «здоровье» представляет собой «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Принято говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном).

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. *Психическое здоровье* характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. *Нравственное здоровье* определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих морально-нравственному, правовому образу жизни. Социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Следовательно, процесс организации здоровьесберегающего обучения школьников должен носить системный, комплексный характер.

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько решается задача сохранения здоровья учителя и учеников. Таким образом, здоровьесберегающие технологии - это образовательные технологии, соответствующие основным критериям:

- почему и для чего?- строгое определение целей обучения;
- что?- отбор и структура содержания;
- как? - реальный уровень квалификации учителя
- так ли это?- объективные методы оценки результатов обучения.

Целью здоровьесберегающих технологий обучения является обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья в период обучения в школе, во время которого педагоги должны сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Принципы здоровьесбережения следующие:

- Не навреди!- все применяемые методы, приёмы, используемые средства не должны наносить вреда здоровью ученика и учителя.
- Приоритет заботы о здоровье учителя и ученика.
- Непрерывность и преемственность- работа должна вестись в системе.
- Субъект - субъектные взаимоотношения - учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий.
- Учёт возрастных особенностей.
- Комплексный, междисциплинарный подход-единство в действиях педагогов, психологов, медицинских работников.
- Успех порождает успех-акцент делается только на положительное.
- Активность - активное включение в любой процесс снижает риск переутомления.
- Ответственность за своё здоровье - надо стараться сформировать её у каждого ребёнка, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья и его развитию.

Модель здоровьесберегающей среды, целью которой является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья обучающихся, создание наиболее благоприятных условий для формирования позитивного отношения школьников к здоровому образу жизни можно представить следующим образом (рис. 1):

Рисунок № 1. Модель здоровьесберегающей среды.



Таким образом, организация двигательной активности, оптимизация учебного процесса и система работы по формированию ценности здоровья и

здорового образа жизни составляют комплекс здоровьесберегающего обучения младших школьников.

Чтобы определить и качественно реализовать нормы двигательной активности, нужно: во-первых, обеспечить необходимое и достаточное количество произвольных движений, выполняемых ребёнком в течение дня; во-вторых, выявить оптимальное соответствие физических нагрузок (в течение дня) функциональным возможностям младшего школьника, их ориентированность на укрепление здоровья и полноценное психофизическое развитие; в-третьих, соблюдать качественное разнообразие движений, сбалансированных в количественном соотношении с индивидуальными потребностями и возможностями каждого ребёнка.

Свой незаменимый вклад в этот процесс вносит игровая деятельность и, в первую очередь, те её виды, основу которых составляет свободное движение. Час активного ежедневного отдыха во время прогулки способен компенсировать до 40% биологической потребности детей младшего школьного возраста в движениях.

Творческий характер образовательного процесса - необходимое условие здоровьесбережения, оно способствует предупреждению утомляемости и поддержанию высокой познавательной активности школьников на протяжении всего урока. Очень важно комфортное состояние обучающегося на уроке. Сотрудничество в процессе обучения помогает снять напряжение при изучении трудных разделов программы. То, что учащийся делает в начале под руководством учителя или совместно с одноклассниками, со временем становится доступным ему в самостоятельной деятельности, т.е. переходит из «зоны ближайшего развития» в «зону актуального развития». Ориентация на «зону ближайшего развития» школьника позволяет в максимальной степени учесть его способности, возможности, темпы развития. Немаловажное значение для сохранения здоровья обучающихся имеет внедрение в процесс обучения проектно – исследовательских личноно – ориентированных, компьютерных технологий, групповых и парных форм работы, уроков диагностики. Именно групповая работа играет важную роль при организации учебной беседы. Групповая работа является главным средством решения проблемы обучения различным формам учебного сотрудничества. Это существенно снижает утомляемость младших школьников на занятиях. Урок проходит оживлённо. Таким образом, снижается отрицательное воздействие на организм детей статистического компонента, обусловленного необходимостью в течение урока соблюдать вынужденную позу за учебной деятельностью. Основными требованиями к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики являются: плотность урока, чередование видов учебной деятельности (4-6 за урок), активные методы обучения, динамические паузы, психологический климат.

Важным направлением здоровьесберегающей деятельности является работа по формированию здорового образа жизни учеников начальной школы, которая осуществляется как в рамках содержания предметной

области, так и во внеклассной воспитательной работе (через факультативы, тематические родительские собрания, праздники, классные часы, конкурсы газет, агитбригады, Дни здоровья и др.).

В течение нескольких лет в гимназии успешно реализуется программа «Расти здоровым», направленная на сохранение умственных, физических, психических и нравственных качеств участников образовательного процесса. Содержание занятий в рамках данной программы наполнено сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Для достижения целей программы применяются следующие группы средств: средства двигательной направленности, физические упражнения, эмоциональные разрядки и «минутки покоя». Занятия проводятся на свежем воздухе, дети принимают солнечные и воздушные ванны. В структуру занятий включены различные формы работы: работа в группах, работа в парах; самостоятельная работа. Программа «Расти здоровым» связана с другими дисциплинами: риторикой, этикой и этикетом, окружающим миром, биологией и др.

Таким образом, организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса, как и технология работы учителя на уроке, составляет сердцевину здоровьесберегающих технологий, результатом эффективного использования которых можно считать: умение школьников преодолевать усталость и справляться с учебной нагрузкой (в физическом плане), быть уравновешенным (в эмоциональном плане), быть коммуникабельным и общительным (в социальном плане).