

3. Кумарина, Г.В. Педагогические условия предупреждения адаптационных нарушений школьников / Г.В. Кумарина // Народное образование.-2009.-№7.-С.163-168.
4. Теория и методика воспитания: учебное пособие / ред. Е.В.Головнева.- 2-е изд.-М.: Высш.шк.,2009.-256 с.

ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Р.Л. Рождественская, К. Енина, Н. Наливайко
ФГАОУВПО «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет»,
г. Белгород, Россия

Традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, научить детей учиться, но не менее важная сегодня задача – сохранить в процессе обучения здоровье наших детей. Поэтому современная реформа системы образования требует от учителя умения такой организации образовательного процесса, который направлен, прежде всего, на сбережение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбор образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Именно в начальном звене необходимо закладывать в детях стремление к сохранению и укреплению своего здоровья, заботливое отношение к здоровью родных и близких, а также окружающей среды. Такая мысль проводится в новых ФГОС второго поколения, где подчеркивается, что современное образование должно способствовать выработке у каждого школьника сознательного и активного отношения к своему физическому и психическому здоровью. В Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (А.Я.Данилюк, А.М.Кондаков, В.А.Тишков) здоровье человека рассматривается как базовая национальная ценность, поэтому «умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности» относится к числу важнейших умений, формируемых в системе начального общего образования.

В последние годы в школьной практике приоритетным направлением является использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Заметно возросло внимание к здоровью современных школьников у педагогов, психологов, социологов и работников медицинских учреждений. Педагогическая общественность все больше осознает, что именно учитель может сделать для здоровья школьника гораздо больше, чем врач.

За последнее десятилетие накоплен достаточно обширный теоретический и практический материал по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. В данном направлении работают многие ученые:

Г.Ш. Азитова, Л.М. Аллакаева, В.Ф. Базарный, М.М. Безруких, Н.Г. Гаркуша, В.И. Ковалько, Е.Г. Новолодская, Н.Н. Сёмин, Н.К. Смирнов, Л.Г. Татарникова, И.В. Чупаха, Е.А. Шульгин и др. Анализ научной литературы показывает, что особое внимание исследователи уделяют разработке таких вопросов, как введение здоровьеориентированного содержания образования в учебные дисциплины.

В сфере здравотворческих идей само понятие «образование» трактуется как «формирование образа Я» в жизненном процессе, в таком случае образование не подменяется понятиями «обучение» и «воспитание», а выступает как творение, строительство отношений ребенка с самим собою, с людьми, с окружающим миром. Формируется образ жизни, создаются условия для восхождения ребенка к культуре. А одним из ведущих направлений здесь становится творение обучающимися своего здоровья [Щуркова 2001].

Специалисты кафедры психолого-педагогических технологий охраны и укрепления здоровья школьников при академии повышения квалификации и переподготовки работников образования (г. Москва) считают, что «задача здоровьесберегающей педагогики – обеспечить выпускнику школы высокий уровень реального здоровья, сформировать культуру здоровья» и «важнейшей целью внедрения здоровьесберегающих образовательных технологий в образовательный процесс является формирование культуры здоровья» [Смирнов 2003: 24-25].

Здоровьесберегающие технологии - это совокупность приёмов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Однако на формирование системы представлений учащихся о здоровье и здоровом образе жизни может повлиять только та информация, которая в их сознании имеет прямое и непосредственное отношение к их собственной жизни.

В ходе организации образовательного процесса в начальной школе на основе здоровьесберегающих технологий решаются следующие задачи:

- расширение представлений учащихся о здоровье человека, методах и средствах его сохранения и укрепления;
- формирование ответственного отношения к своему здоровью и здоровью родных и близких людей;
- формирование элементарной экологической грамотности;
- активизация познавательного интереса учащихся к изучению учебных предметов.

Для успешной реализации данных задач деятельность младших школьников в образовательном процессе должна быть организована в следующих направлениях:

- приобщение учащихся к систематическому выполнению комплекса оздоровительных упражнений;

- работа с текстами валеологического и экологического содержания в соответствии с изучаемой на уроке учебной темой;
- творческая работа как показатель готовности учащихся к здоровьесбережению;
- развитие навыков культурного поведения в природной среде и обществе.

Для обеспечения вышеперечисленной деятельности учащихся на уроках рекомендуются следующие методические приемы и формы работы:

а) *педагогическое убеждение и призыв* к выполнению норм поведения, правил по организации здорового образа жизни в виде просьб, совета, намека;

б) *приучение и упражнение*, направленные на формирование устойчивых способов поведения, привычек здорового образа жизни; стремление регулярно участвовать в спортивных и оздоровительных мероприятиях класса и школы;

в) *воспитывающие ситуации* с целью приобретения и выработки новых норм поведения по отношению к собственному здоровью, для формирования четких позиций, оценочных суждений в отношении тех или иных представлений о здоровом образе жизни;

г) *тренинги*, которые помогают изменить негативные внутренние установки учащихся, пополнить их знания, сформировать определенный опыт позитивного отношения к себе, к окружающим людям, к миру в целом;

д) *поощрение* в виде одобрения, похвалы, благодарности;

е) *наказание*, которое выражается в лишении или ограничении определенных прав; в выражении морального порицания, осуждения;

ж) *игровые ситуации проблемно-поискового характера*, которые помогают учащимся увлекательно усваивать правила здорового образа жизни;

з) *внушение* – воздействие на чувства, а через них на ум и волю ребенка, которое способствует переживанию детьми своих поступков и связанных с ними эмоциональных состояний.

В целях педагогического убеждения и призыва к выполнению норм поведения в природной среде и в обществе, правил по организации здорового образа жизни, соблюдения правильного питания полезно предлагать учащимся работу с текстами, направленными на сохранение и укрепление здоровья: о соблюдении гигиены, режима дня, о правильном питании, об охране окружающей среды и др. Например, при изучении наклонений глаголов на уроках русского языка можно рассматривать режим дня школьника с последующим его обсуждением. Изучение числительных даёт возможность использовать тексты, рассказывающие детям об истории Олимпийских игр, завоёванных медалях российскими спортсменами в разные периоды нашего государства.

В целях приучения и выработки стремления и привычек здорового образа жизни, участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях можно предлагать учащимся на уроках для записи и комментирования пословицы и поговорки. Например, «Береги платье снову, а здоровье смолоду», «Здоровье и труд рядом идут», «Река начинается с ручейка, а спорт с зарядки» и др. На уроках математики можно упражнять учащихся в решении задач на основе

материала здоровьесберегающей тематики. Такой материал помогает учителю активизировать познавательную деятельность учащихся на уроке, научить заботиться о своем здоровье, выработать стремление беречь и сохранять своё здоровье, жить в согласии с законами природы.

Значение имеет обеспечение мотивации образовательного процесса. При проведении уроков нужно не забывать одно из важных требований к современному уроку с точки зрения здоровьесбережения – это создание и поддержание на уроке благоприятного психологического климата. Мы считаем, что заряд положительных эмоций, полученный школьниками, определяет позитивное воздействие школы, учебного процесса на здоровье. Хорошо мобилизуют на урок такие слова учителя: «Я рада, что мы на уроке...», «Усаживайтесь поудобнее, мне поскорее хочется вас научить...», «Сегодня замечательный день, какие у вас добрые лица и умные глаза. Приступим к делу!», «Внимание! Задания на уроке будут выполнять только самые сообразительные. Если у нас такие есть, то пора за дело».

Для того чтобы дети не уставали во время урока, нужно не забывать проводить физкультминутки и специальные упражнения для снятия напряжения с мышц опорно-двигательного аппарата, упражнения для кистей рук, гимнастику для глаз дыхательные упражнения.

Необходимо строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывать время для каждого задания. Во избежание усталости учащихся нужно чередовать виды работ: самостоятельная работа, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания как необходимый элемент каждого урока.

Уроки русского языка и окружающего мира располагают большими возможностями для организации творческой работы учащихся по здоровьесбережению. Например, младшим школьникам можно предложить составить рассказы разных типов речи (повествование, рассуждение) на темы: «Я веду здоровый образ жизни» «Здоровье и природа», «Что такое здоровье», «Здоровье моей семьи» и др. В ходе проектной деятельности разработать текст рекламного плаката, предупреждающего о вреде курения, или разработать программу здорового питания и т.п.

В свободное от учёбы время учащимся можно предложить завести «Словарь мудрых мыслей» и делать в нем записи здоровьесберегающей направленности: пословицы, поговорки, высказывания выдающихся людей. Приведём примеры таких записей: «Кто жаден до еды, тот дойдёт до беды», «По яблоку в день – и доктор не нужен», «Ешь просто – доживёшь лет до ста», «Хороший смех оздоравливает душу», «Здоровый сон – прекрасное самочувствие днём», «Улыбка – лучшая таблетка», «Пешком ходить – долго жить».

Таким образом, в беседах с младшими школьниками по вопросам здорового образа жизни, как на уроках, так и во внеурочное время учитель должен суметь сформировать понятие о том, что здоровье человека – главная ценность жизни, которую нельзя купить ни за какие деньги. Здоровье надо

оберегать, улучшать и стремиться сохранять его в течение всей дальнейшей жизни.

Литература

1. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов – М.: АПК и ПРО, 2002.–121с.
2. Щуркова, Н.Е. Программа воспитания школьника / Е. Н. Щуркова. – М.: Педагогическое общество России, 2001. – 56с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Ю.П. Рыжкова, Н.М. Ефремова
ФГАОУВПО «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет», МБОУ СОШ №42,
г. Белгород, Россия

Условия воспитания и обучения детей вносят большой вклад в формирование их здоровья. Среди многочисленных факторов, оказывающих влияние на показатели состояния здоровья и заболеваемости, факторы школьной среды составляют до 30%.

Как в воспитании нравственности и патриотизма, так и в воспитании уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено именно в детские годы [2, с.4].

Если в семье родители понимают значение здоровья для ребенка, то они с самого раннего детства формируют у него культуру здоровья, демонстрируя это на своем собственном примере.

Для здоровьесберегающего образовательного процесса в образовательных учреждениях необходим учет основных школьных факторов риска и выбор наиболее адекватных способов и форм их преодоления.

Актуальность оздоровления учащихся находит отражение в физкультурно-оздоровительной работе. Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа – основа рациональной организации двигательного режима школьников, способствует нормальному физическому развитию и двигательной подготовленности учащихся всех возрастов, повышает адаптивные возможности организма.

Реальный объем двигательной активности учащихся не обеспечивает полноценного и гармоничного физического развития и укрепления здоровья. Поэтому необходимы дополнительные физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Природа дала ребенку врожденное стремление к движению, снабдив ценнейшим чувством – чувством «мышечной радости», которое он испытывает, двигаясь. Двигательная активность – одна из основных, генетически