

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Афанасьева Диана Витальевна

студент Ставропольский государственный педагогический институт, РФ, г. Ставрополь

Кульчицкий Владимир Емельянович

доцент Ставропольский государственный педагогический институт, РФ, г. Ставрополь

Для государства важно иметь здоровое молодое поколение. А целью школы является пропаганда здорового образа жизни и привитие учащимся стремления к физическому воспитанию, что означает охрану их здоровья.

Проблема сохранения здоровья в последнее время приобрела статус приоритетной. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе сегодня, безусловно, важны.

Что такое здоровьесберегающая технология?

Основоположником этой концепции был Никита Константинович Смирнов, который дал следующее определение: "это совокупность форм и методов организации учебного процесса без нанесения вреда здоровью ребенка и педагога."

На практике эти технологии:

- создание здоровьесберегающих условий для обучения в школе, таких как отсутствие стресса, создание дружелюбной атмосферы, адекватность требований к ребенку
- учитывать анатомические, физиологические и психологические возможности ребенка
- упорядочить организацию учебного процесса в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка
- обеспечить активный режим мотора

Сегодня большое внимание в школе уделяется не только приобретению новых знаний, но и воспитанию здорового ученика. Именно в младшем школьном возрасте закладываются основные принципы формирования здорового образа жизни. От учителя в наибольшей степени зависит, какое влияние на здоровье учащихся оказывает их пребывание в школе, насколько здорова вся внутришкольная среда. Учитель начальной школы способен сделать больше для здоровья современного ученика, чем врач, потому что от учителя зависит, вредит ли учебная среда здоровью ребенка.

Всестороннее гармоничное развитие личности является целью физического воспитания в начальной школе. Успешное решение задач физического воспитания младших школьников возможно только в том случае, если оно становится неотъемлемой частью всего образовательного процесса. И отсюда возникают основные задачи здоровьесберегающих технологий :

- оказание медицинской помощи младшему школьнику во время его учебы в школе,

- снижение уровня заболеваемости у студентов,
- поддержание работоспособности в классе,
- Формирование ЗУН для здорового образа жизни у младших школьников.

Основные принципы организации здравоохранения в начальной школе на базе Н. К. Смирновой:

- "Не навреди",
- забота о здоровье педагога и ребенка является приоритетной задачей,
- непрерывность, то есть работа по охране и поддержанию здоровья должна проводиться не эпизодически, а непрерывно.
- соответствие содержания образования возрасту,
- успех порождает успех, т. е. нейтрализацию всех негативных и акцентирование положительных факторов,
- ответственность, учитель должен воспитывать в ребенке ответственность за его здоровье.

Физическое воспитание младших школьников имеет свою специфику, которая обусловлена их анатомо-физиологическими особенностями. В этой связи хотелось бы процитировать слова великого советского педагога В. А. Сухомлинского: "опыт убедил нас в том, что примерно 85% всех неуспешных студентов имеют слабое здоровье, какой-то недуг или болезнь как основную причину отставания в учебе."

Здоровьесберегающие технологии подразделяются на:

- организационно-педагогические-определяют структуру учебного процесса и способствуют переутомлению,
- психолого-педагогические-связанные с работой педагога с детьми;
- воспитательная-обучение заботиться о своем здоровье и формирование культуры здоровья.

Одним из факторов, препятствующих нормальному ходу адаптации к новым условиям при переходе детей из дошкольного учреждения в школу, является значительное снижение физической активности.

Усталость учащихся является большой проблемой в учебном процессе в начальных классах. С началом первого учебного года объем умственной работы учащихся значительно увеличивается и в то же время их физическая активность значительно ограничивается.

Для успешного освоения учебной программы ребенку необходима повышенная умственная работоспособность. Необходимость длительное время находиться ребенку в одном положении, снижение двигательной активности, наоборот, приводит к ухудшению снабжения организма, головного мозга кислородом, замедлению восстановительных процессов, т. е. снижению работоспособности.

Поэтому для снятия усталости в начальной школе с первого класса на уроках физкультуры проводят минуты (физические минуты). Принято обозначать кратковременную серию физических упражнений, используемых в основном для активного отдыха.

Каждый учитель должен уметь проводить физкультурные минуты на своих уроках, учитывая специфику предмета. Учитель сам выбирает время для начала занятий физкультурой, ориентируясь на то состояние, когда усталость начинает проявляться у большинства учеников в классе. Во время урока проводится один, максимум два урока физкультуры.

Упражнения для физического воспитания обязательно должны включать упражнения для построения осанки, укрепления зрения и упражнения, направленные на развитие правильного дыхания.

Важно учитывать функции здоровьесберегающих технологий

- формирующее-осуществляется целостное формирование личности
- информативно-коммуникативный - обеспечивает демонстрацию опыта ведения здорового образа жизни, который формирует бережное отношение к своему здоровью как ценности.
- диагностический-мониторинг развития младших школьников на основе прогностического контроля, который позволяет измерять усилия и направленность педагога в соответствии с природными возможностями ребенка,
- рефлексивный-он заключается в переосмыслении предыдущего личного опыта, в поддержании и укреплении здоровья, что позволяет сравнивать реальные достигнутые результаты с перспективами.
- Интегративный-объединяет национальный опыт и различные научные концепции и образовательные системы, направляя их по пути сохранения здоровья.

Необходимым условием успешного осуществления физического воспитания младших школьников является формирование интереса и привычек к физическому воспитанию.

Поэтому одной из задач образовательного процесса является привитие желания и интереса к физическому воспитанию.

Влияние занятий физической культурой на воспитание нравственно-волевых качеств заключается в том, что младшие школьники для достижения успеха в выполнении физических упражнений раскрывают целеустремленность и волю, дисциплинированность.

В заключение необходимо сказать, что любой вид деятельности-преподавание, игра, работа-в этом возрасте важен для овладения знаниями о здоровом образе жизни. Необходимо формировать у школьника нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым. Ребенок должен осознавать, что быть здоровым - это его долг перед самим собой, своей семьей, обществом.

Чтобы мотивировать его - нужно заинтересовать, создать положительные эмоции в освоении знаний, заставить почувствовать удовольствие от целебных методов, использовать положительные примеры из жизни, личный пример родителей.

Список литературы:

1. Аносова М.В. Анализ урока с позиции здоровье сбережения // Педагогика и психология здоровья. — М., 2003.
2. Базарный Б.Ф. Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде. — Сергиев Посад, 1995.
3. Инновационные процессы по охране здоровья детей и подростков в образовательных учреждениях области. — Ярославль, 1998.
4. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе Под ред. М.М. Безруких. — М., 2002.
5. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. — М., 1 2000.

6. Прохоров А.О. Психические состояния школьников и учителя в процессе их взаимоотношений на уроке // Вопросы психологии. — 1990..
7. Педагогика и психология здоровья / Под ред. Н.К. Смирнова. — М., 2003.
8. Родионов В А. Физическое развитие и психическое здоровье Человек. Культура. Здоровье. — М., 1997.