

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МАЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Е.А. Корженевич

*Государственное учреждение образования «Средняя школа № 16 г. Пинска»
г. Пинск, Республика Беларусь*

В статье рассматриваются вопросы применения здоровьесберегающих технологий в процессе воспитания младших школьников.

Ключевые слова: *здоровьесберегающие технологии, здоровье, физическое воспитание.*

APPLICATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION THE YOUNG SCHOOLCHILDREN

E.A. Korzhenevich

State institution of education "High School No. 16 in Pinsk" Pinsk, Republic of Belarus

The article discusses the application of health-saving technologies in the process of raising primary schoolchildren.

Key words: *health-saving technologies, health, physical education.*

Образовательный процесс начального обучения в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учеников большого умственного и нервно-психического напряжения.

Многочисленные исследования показали, что около 25–35% детей поступающих в I класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается. Поэтому проблема здоровья детей, сегодня как никогда актуальна. В настоящее время можно с уверенностью сказать, что именно учитель в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что он должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение в школе не наносило ущерба здоровью учащихся. Особенно внимательно к состоянию здоровья учеников должны относиться учителя начального звена. Бывает, что учитель первым замечает ухудшение состояния здоровья ребенка. Это происходит потому, что изменения проявляются в ходе новой для ребенка учебной деятельности. Учителя начальных классов организуют учебную и воспитательную деятельность в сотрудничестве с родителями, устанавливая контакты с семьей.

Как воспитание нравственности и патриотизма, так воспитание уважительного отношения к своему здоровью, необходимо начинать с раннего детства. Если в семье понимают значение здорового образа жизни и следуют его прописным истинам, то они своим примером формируют у ребенка культуру физических занятий, демонстрируя это на своем собственном опыте, родители учат ребенка быть здоровым. О такой семье говорят: они ведут здоровый образ жизни.

Правила сохранения и укрепления здоровья только тому приносит настоящую пользу, кто следует им не от случая к случаю, а постоянно, кто живет по этим правилам. Каковы же главные правила здорового образа жизни? Это чистота и гигиена, здоровое питание, правильное сочетание труда и отдыха, соблюдение двигательных норм и режима дня, занятия физической культурой и спортом, закаливание, отсутствие вредных привычек и другие.

По мнению ученых, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Почему так происходит? Видимо, все дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка главное в школе хорошо учиться. А как можно хорошо учиться, если у тебя кружится го-

лова, если твой организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугом? Какие правила должны соблюдаться в образовательном учреждении для сохранения и укрепления здоровья обучающихся? Это режим дня школьников, тепловой режим и режим проветривания помещения, соблюдение санитарно-гигиенических норм, двигательного режима школьников.

Уже на этапе подготовки к школе учитель начальных классов проводит беседу с родителями не только о психологической, но и о физиологической готовности ребенка к школе. Родителям сообщаются возрастные особенности детей 6–7 лет. Важно знать о правильной организации учебного места первоклассника дома, о выборе школьных принадлежностей, портфеля одежды и обуви будущих учеников.

Для младших школьников очень важно соблюдение режима дня. И в семье, и в школе должно отслеживаться соблюдение школьниками режима дня. Важным моментом в режиме дня младших школьников является зарядка. Все люди без исключения понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом. Как здорово закалывать свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой и спортом на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем делать по утрам зарядку, но иногда становится поздно начинать. Поэтому период 6–10 лет является оптимальным для привития этой полезной привычки – выполнение утренней зарядки.

Поступая в первый класс, у ребенка меняется игровой вид деятельности, как основной, на учебную деятельность. Поэтому уже на этапе адаптации к школе перед учителем начальных классов встает проблема: как развивать умственную деятельность учащихся, не нанося вреда их здоровью? Одним из факторов хорошего самочувствия младших школьников и высокой активности в учебном процессе заключается в применении игровой технологии обучения.

Многие педагоги считают, что физкультурные минутки на уроке отнимают много времени, расхолаживают учащихся, не способствуют оптимизации учебного процесса. Но если учитель понимает значение сохранения здоровья своих учеников, он никогда не позволит себе игнорировать возможность организации на своем уроке оздоровительной гимнастики – минутки отдыха для души и тела ребенка. Еще великий педагог К.Д. Ушинский сказал: «Две–три минуты движения подарят вам сорок пять минут внимания» [1, с.7].

Физкультминутка позволяет использовать оставшееся время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью учебной отдачи учащихся. Ребята после паузы становятся активными. Их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний.

В начальной школе рекомендуется проведение 2–3 игр на уроке. Во II классе учащиеся должны уметь играть, соблюдая правила, эффективно выполнять игровые приемы и взаимодействовать в игре, объяснять разученные на уроке игры. В III–IV классах уметь судить и проводить игру. Программный материал по подвижным, народным и спортивным играм сгруппирован по преимущественному воздействию на соответствующие двигательные способности и умения. При проведении игр на уроках необходимо учитывать выполнение разделов программного материала. Обучение учащихся умениям и навыкам самостоятельной игровой деятельности целесообразно начинать с I класса. Важными критериями отбора народных игр для учебных занятий по физической культуре в I–IV классах являются: соответствие и доступность игры воспитательной, образовательной и развивающей функциям физического воспитания; условиям, в которых она проводится и интересам учащихся.

Для повышения двигательной активности детей рекомендуется применять на уроках физической культуры игровой и соревновательный метод. На уроках физической культуры в I–IV классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, – содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Некоторые родители считают, что трех раз в неделю занятий физической культурой ребенку хватает, не догадываясь, о том, что уроки физкультуры восполняют дефицит двигательной активности только на 11%. Три часа в неделю не сформируют привычку к сохранению собственного здоровья.

Интересный факт: младший школьник должен в день делать 23–30 тысяч шагов. Поэтому кроме уроков физкультуры в школах проводятся динамические часы, подвижные игры на переменах, дни здоровья, походы, экскурсии в природу, ведется строгий контроль занятости учащихся во внеурочное время, проводятся мероприятия о здоровом образе жизни.

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Здоровый образ жизни – вот панацея! Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока еще не определено.

Учителями начальных классов проводятся мероприятия по формированию у младших школьников здорового образа жизни. Как сказал Генри Каттнера: «Там, где техника бесстрашна, всевластна психология». А это значит, что от учителей, а особенно от профессионализма учителей начальных классов зависит здоровье будущего поколения [2, с.96].

Список литературы:

1. Авсиевич, М.Т. Методологические и методические аспекты терапии семейных конфликтов / М.Т. Авсиевич // Сацьяльна–педагогічна работа. – 2005. – № 1. – С. 30.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья / Н.И. Дереклеева. – М. : ВАКО, 2004. – 152 с.