

## Здоровьесберегающий подход к организации обучения в начальной школе

Н.А. Будаева

В современных условиях модернизации образования большое значение необходимо придавать состоянию здоровья детей, а потому учителю начальных классов особое внимание следует обращать на формирование у школьников ценностного отношения к собственному здоровью. Для этого надо не только говорить о значении здоровья для человека, но и вносить в повседневную жизнь детей элементы ценностного отношения к здоровью, прививать школьникам полезные привычки и навыки. Другими словами, учитель всеми доступными средствами должен способствовать формированию у школьников культуры здоровья.

Состояние здоровья ребёнка при поступлении в школу – это та стартовая позиция, которая определяет успешность не только первого года обучения, но и всех последующих лет. Низкий уровень здоровья поступающих в школу не только отрицательно влияет на процесс их адаптации к школьным нагрузкам, но и становится причиной дальнейшего ухудшения здоровья и плохой успеваемости.

Здоровьесберегающее обучение ориентировано на обеспечение психического, физического и нравственного здоровья учащихся. Оно включает ряд параметров: 1) учёт особенностей класса (изучение и понимание человека); 2) создание благоприятного психологического фона на уроке; 3) использование приёмов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу; 4) создание условий для самовыражения учащихся; 5) обращение к разнообразным видам деятельности; 6) предупреждение гиподинамии.

Правильно организованное здоровьесберегающее обучение спо-

собствует предотвращению усталости и утомляемости школьников, повышению у них мотивации к учебной деятельности и приросту учебных достижений.

В 2005 г. в класс пришли 28 первоклашек. Данные, свидетельствующие о состоянии их здоровья, представлены в табл. 1.

Таблица 1

Показатели	1 класс, начало учебного года	
	I группа здоровья	10 человек
II группа здоровья	18 человек	65%
III группа здоровья	–	–
Основная физкультурная группа	23 человека	82%
Подготовительная группа	4 человека	14%
Специальная группа	1 человек	4%
Нарушение осанки	4 человека	14%
Нарушение зрения	2 человека	8%

Из таблицы видно, что только 10 ребят имели I группу здоровья, т.е. лишь 35% первоклашек были практически здоровы.

Задумавшись о том, как сохранить здоровье учеников, я познакомилась со здоровьесберегающей технологией В.Ф. Базарного, суть которой состоит в преодолении сенсорно-моторного закрепощения школьников, изучала разные публикации на данную тему.

На протяжении четырёх лет я вела целенаправленную работу, чтобы создать условия, позволяющие сохранить, улучшить здоровье учащихся и обеспечить успешность их обучения. В соответствии с этой целью были определены следующие задачи:

1) выявить потребности и определить способности каждого ребёнка в гигиеническом воспитании и обучении;

2) сформировать у учащихся и их родителей понимание необходимости заботы о здоровье;

3) воспитать у школьников сознательное стремление к ведению здорового образа жизни.

Одним из необходимых условий внедрения здоровьесберегающих технологий в начальной школе является диагностика потребностей учащихся в гигиеническом воспитании и обучении. Она помогла спланировать дея-

тельность для решения поставленных задач. В качестве методов диагностического исследования использовались: наблюдение; анализ документации (медицинские карты, характеристики ДОУ, психолого-педагогические карты); анкетирование учащихся (опросник «Моё здоровье»; просьба закончить предложение «Когда я болен, мне не хочется...») и их родителей.

При поступлении в школу у ребёнка должна быть медицинская карта. Фельдшер школы на протяжении всего периода обучения отслеживает «маршрут здоровья» каждого ученика. Для педагога эта информация представляется в листке здоровья.

При изучении анкеты «Моё здоровье», включавшей вопросы по гигиенической грамотности учащихся, были получены результаты, которые говорят о недостаточной просвещённости ребят по многим из этих вопросов:

- 27% учеников не сразу обращаются за помощью к родителям в случае недомогания, а лишь когда им станет совсем плохо;

- за письменным столом правильно сидеть всегда стараются 36%, иногда – 27%, не следят за этим – 37% школьников.

Настораживающими получились и данные о режиме дня учеников. На вопрос «Что ты делаешь, когда встаёшь утром?» 60% ребят ответили, что «идут чистить зубы»; 14% – «делают гимнастику»; 16% – «завтракают»; 10% – «смотрят телевизор». Самый правильный вариант – «делать гимнастику» – выбрал только каждый седьмой ученик.

Кроме того, оказалось, что многие ребята попросту не осведомлены о том, что вредно есть всухомятку (30% учащихся).

По результатам анкетирования родителей были определены первостепенные проблемы, которые их волнуют: режим питания детей в школе и дома, организация деятельности детей с учётом сохранения здоровья, полезные и вредные привычки и другие вопросы. Полученная информация по данной проблеме позволила спланировать действия и реализовать их в учебно-воспитательном процессе.

Итак, важнейшими условиями здоровьесберегающего обучения являются:

- соблюдение основных санитарно-гигиенических норм и правил организации учебно-воспитательного процесса;

- организация горячего питания, умение выбирать здоровую пищу, формирование культуры питания;

- культурно-оздоровительные мероприятия, проводимые в ходе учебного процесса, а также во внеклассной и внеурочной работе.

Использование приёмов здоровьесберегающих технологий в учебном процессе должно вестись в следующих направлениях:

**I. Физическое развитие** (зарядка, физкультминутки).

**II. Организация уроков с использованием приёмов здоровьесберегающих технологий.**

**III. Работа с родителями. Внеклассная работа** (туристические походы; экскурсии; участие в спортивных соревнованиях; спортивные секции, кружки, бассейн; досуговые оздоровительные мероприятия с участием родителей; беседы; конкурсы рисунков).

Рассмотрим данные направления поэтапно.

**I. Физическое развитие.**

**1. Зарядка.** Это то, с чего начинается каждый учебный день. В комплексы утренней гимнастики должны включаться традиционные упражнения, пальчиковая гимнастика и упражнения для глаз.

**2. Физкультминутки.** Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия мышечного статического напряжения проводятся физкультминутки примерно через 10–15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у большинства учащихся класса.

Предлагаю ребятам несколько видов физкультминуток, чаще всего использую стихотворные тексты при выполнении упражнений на расслабление различных групп мышц (шеи, плечевого пояса и т.д.). Нередко физкультминутки проводятся с учётом специфики предмета, зачастую с му-

зыкальным сопровождением, элементами самомассажа и другими средствами, помогающими ученикам восстановить работоспособность.

В состав упражнений для физкультминуток включаю упражнения по формированию осанки, укреплению зрения, мышц рук, ног, релаксационные упражнения для мимики лица, потягивание. Физкультминутки проходят в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении.

Обязательное условие эффективно проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, не даст желаемого результата.

## **II. Организация уроков с использованием здоровьесберегающих технологий.**

Рациональная организация урока – важная составная часть здоровьесберегающей работы школы. При рациональной организации учебного процесса учитывается

- объём учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;

- нагрузка, связанная с дополнительными занятиями в школе;

- время на занятия активно-двигательного характера: уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.

От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока во многом зависит состояние школьников в процессе учебной деятельности.

**1. Организационный момент.** Основная задача – положительный эмоциональный настрой учащихся на учебный процесс.

**2. В содержании урока** использую приёмы здоровьесберегающих технологий, которые наиболее приемлемы в условиях традиционной школы: смена позы на уроке, упражнения ритмирования и ориентировки, релаксация, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, физкультминутки.

**Смена позы на уроке.** Ребёнку вероятно трудно высидеть 35 минут практически в одной позе.

Поэтому предлагаю ученикам периодически слушать или читать стоя. Данный приём не занимает много времени (1–2 минуты), учебный процесс не нарушается, при этом меняется положение позвоночника, улучшается кровообращение и, как следствие, повышается работоспособность.

**Упражнения ритмирования.** Перед сложным этапом урока важно сконцентрировать внимание ребят. В этом случае очень помогают упражнения ритмирования. Ученики, стоя или сидя, хлопают в ладоши, повторяя ритм, предложенный учителем, а затем приступают к выполнению задания. Упражнение занимает не более одной минуты, при этом хлопки способствуют интенсивному кровообращению пальцев рук, включается непроизвольное внимание, которое сохраняется на протяжении нескольких минут.

**Упражнения ориентировки.** Данные упражнения способствуют развитию пространственных ориентировок, зрительно-моторной координации, внимания, повышению двигательной активности и включённости в учебную деятельность. В качестве примера предлагается работа с карточками, расположенными на стенах классной комнаты. На них изображены предметы, буквы, слоги, слова, цифры, геометрические фигуры и т.д. По моей просьбе дети встают и выполняют различные задания: отыскивают на стенах картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названии которых есть нужный звук; отыскивают «спрятавшиеся» цифры.

Говоря о здоровьесберегающей технологии, необходимо упомянуть о психологической стороне учебного процесса. С началом обучения в школе у большинства детей проявляются различные поведенческие особенности: страхи, истерические реакции, повышенная слезливость, агрессивность и др. Для устранения этих реакций используется игровая психокоррекция, которая проводится на уроках (в конце урока, когда выполнена учебная программа) или после уроков в группе продлённого дня, на переменах.

Объём домашнего задания и его сложность надо соизмерять с возможностями каждого ученика. Опыт показывает: если ребёнок не справился с домашним заданием несколько раз, у него пропадает интерес к учёбе. Поэтому следует предлагать детям разноуровневые задания и оставлять за ними право выбора в соответствии с собственными силами.

В содержании любого урока можно использовать задания с элементами здоровьесберегающего характера. Они повышают интерес учащихся к физкультуре и здоровому образу жизни. К примеру, на уроке русского языка в 3-м классе предлагаю ребятам составить предложения со словами «спорт», «лыжная прогулка», «настроение». А занимаясь темой «Имена прилагательные – антонимы», даю задание выбрать слова, которые характеризуют здорового человека, и подобрать к ним антонимы (*сутулый – статный, слабый – сильный, неуклюжий – ловкий, бледный – румяный* и т.д.).

В своих сочинениях ребята с удовольствием рассказывают о том, как они занимаются в спортивных секциях, участвуют в соревнованиях. На таких уроках предлагаются вопросы, которые помогают учащимся осознать ценность здоровья, вызывают сохранить и укрепить его.

Известно, что здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. В 2005/2006 учебном году детям был предложен курс «Полезные привычки». Его цель – формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ. На протяжении четырёх лет ребята учились обмениваться друг с другом информацией, выражать своё мнение, говорить и слушать, принимать решения, обсуждать и совместно решать проблемы. К концу обучения учащиеся получили объективную, соответствующую их возрасту информацию о табаке и алкоголе, научились понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению.

В направлении сбережения здоровья детей учитель тесно сотрудничает с психологом школы. Укрепление здоровья школьников – это снижение психоэмоционального напряжения, стресса и тревожности. С этой целью психолог регулярно проводил тренинги с учащимися с ослабленным здоровьем. Целью данных занятий было создание эмоционального комфорта, доверительных отношений, принятие правил и условий работы в группе. На занятиях дети обучались ритуалам приветствия, прощания, обсуждали события прошедших дней. На этих занятиях активно использовался творческий подход. Например, в игре «Мы растим цветок здоровья» дети на листке ватмана в лепестках цветка рисовали, что нужно делать для укрепления здоровья.

### III. Организация работы с родителями, внеклассной работы с использованием приёмов здоровьесберегающих технологий.

Немаловажное место в реализации здоровьесберегающего обучения занимает внеклассная работа с детьми и привлечение к ней родителей учащихся. Ценность здоровья ребёнка, необходимость его сохранения и укрепления должна осознаваться каждым: учителем, самим учеником, родителями. Проблемы здоровьесбережения нужно решать комплексно. Поэтому совместно с родителями мы выявили некоторые причины нездоровья учеников в нашем классе: недостаточная освещённость класса, плохой воздух в школьных помещениях, неправильная форма и величина школьных столов – и наметили пути решения проблемы.

За короткий срок родители приобрели современную магнитную доску, записи на которой были чёткими и понятными; подобрали и отреставрировали школьные столы, на собственные средства купили разноуровневые парты и стулья; обеспечили класс настольными и напольными играми для релаксации, а для улучшения освещённости приобрели и установили в классе жалюзи.

На родителей моих учеников всегда можно положиться. Мы организуем туристические походы, совер-

шаем совместные поездки по городу и его окрестностям. Родители находят средства для приобретения путевок на экскурсии в Кончанское – Суворовское, г. Валдай, г. Великий Новгород. Совместно мы ходим в бассейн, устраиваем спортивные праздники, конкурсы рисунков «По тропе здоровья», «Здоровый образ жизни».

В нашем классе есть «Уголок здоровья». Дети вместе с родителями подбирают материал о мероприятиях закаливания, режиме дня, интересные сведения о лекарственных растениях, народных средствах лечения и профилактике простудных заболеваний.

В результате применения здоровьесберегающих технологий в течение 4-х лет показатели здоровья детей изменились в положительную сторону (см. табл. 2).

Таблица 2

Показатели	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
I группа здоровья	35%	35%	35%	39%
II группа здоровья	65%	65%	65%	61%
III группа здоровья	–	–	–	–
Основная физкультурная группа	82%	82%	82%	82%
Подготовительная группа	14%	14%	14%	18%
Специальная группа	4%	4%	4%	–
Нарушение осанки	14%	–	–	–
Нарушение зрения	8%	8%	8%	12%

Ребята участвуют в школьных, городских, областных спортивных мероприятиях и завоёвывают призовые места.

Качество знаний в конце 4-го класса составило 72%, 1 ученик закончил начальную школу с похвальным листом, 20 учеников учатся на «4» и «5». Ребята, которые имеют «тройки», стремятся к более высоким результатам, верят в себя, свои возможности. При переходе в 5-й класс ответственность составила 100%.

Главный результат учительского труда – дети учатся видеть свои проблемы и умеют находить пути их решения самостоятельно. И проблема здоровьесбережения для них актуальна.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место среди потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, тогда можно надеяться, что молодое поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

## Литература

1. *Бабенкова, Е.А.* Как помочь детям стать здоровыми : метод. пос. / Е.А. Бабенкова. – М. : Астрель, 2004.
2. *Бабенкова, Е.А.* Здоров ли ваш ребёнок? / Е.А. Бабенкова. – М. : Вентана-Граф, 2002.
3. *Безруких, М.М.* Знаете ли вы своего ученика? / М.М. Безруких, С.П. Ефимова. – М., 1991.
4. Закон РСФСР «О санитарно-гигиеническом благополучии населения».
5. *Захарова, Т.Н.* Формирование здорового образа жизни у младших школьников / Т.Н. Захарова [и др.]. – Волгоград : Учитель, 2007.
6. *Калюжная, Р.А.* Двигательный режим и здоровье школьников / Р.А. Калюжная. – М., 1986.
7. Методические рекомендации : здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе : методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М. : Триада Фарм, 2002.
8. *Полезные привычки : мат. для учителей.* – М. : Полимед, 1999.

*Наталья Анатольевна Будаева – учитель МАОУ «СОШ № 11 с углублённым изучением экономики и биологии», г. Боровичи, Новгородская обл.*