

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Фадеева В.С.

*Фадеева Валентина Сергеевна – учитель начальных классов первой категории,
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Средняя школа № 1,
г. Новый Уренгой, Ямало-Ненецкий автономный округ*

Аннотация: *сохранение и укрепление здоровья - это важнейшие составляющие работы учителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы, желание учиться. Поэтому сейчас актуальны здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе, при которых формируются бережное отношение к своему физическому и психическому здоровью, важнейшие социальные навыки, способствующие успешной адаптации детей в обществе.*

Ключевые слова: *здоровьесберегающие технологии, принципы здоровьесберегающих технологий, группы здоровьесберегающих технологий.*

Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего, забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества.
В.А. Сухомлинский

Актуальность данной проблемы непосредственно связана и с нарастающей интенсификацией учебного процесса. В связи с этим стоит задача сохранить здоровье ребёнка в условиях интенсивного предметного обучения, нормировать учебную нагрузку и другие виды деятельности в соответствии с возрастными особенностями детского организма [2, 8]. Поэтому сейчас актуальны здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе, при которых формируются бережное отношение к своему физическому и психическому здоровью, важнейшие социальные навыки, способствующие успешной адаптации детей в обществе. Подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать главным направлением в деятельности учителя, работающего с детьми начальной школы. Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода, относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе.

Сохранение и укрепление здоровья - это важнейшие составляющие работы учителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы, желание учиться.

Здоровьесберегающие технологии основываются на следующих принципах:

1. Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребёнка, индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для нормального психофизиологического состояния.
2. Творческий характер образовательного процесса.
3. Возможность для реализации творческих задач достигается использованием на занятиях, уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения.
4. Обеспечение мотивации образовательной деятельности. Ребёнок – субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечён в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.
5. Осознание ребёнком успешности в любых видах деятельности.
6. Рациональная организация двигательной активности. Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребёнка к условиям школы: до 50% снижаются общая заболеваемость, обострение хронических заболеваний, пропуски по болезни.
7. Обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряжённой активной работы и расслабления, смена произвольной и эмоциональной активации необходимо во избежание переутомления детей.
8. Обеспечение прочного запоминания. Научно обоснованная система повторения – необходимое условие здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии подразделяются на две группы.

- 1 группа – это средства, организующие процесс обучения совместно с физическими упражнениями.
- 2 группа – это средства, снимающие физическое напряжение, усталость, восстанавливающие психическое равновесие, но не связанные по содержанию с процессом обучения [1, 17].

Физкультминутки являются одним из средств, снимающие физическое напряжение, усталость, восстанавливающие психическое равновесие, но не связанные по содержанию с процессом обучения. Проведение физкультминуток в начальных классах, является обязательным пунктом на каждом уроке. Физкультминутки проводят в светлом, чистом, хорошо проветренном классе. Несвежий воздух в классе при этом недопустим, поэтому до того, как приступить к выполнению упражнений, следует открыть форточки. Физкультминутки можно проводить, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

В состав упражнений для физкультминуток включаются:

- упражнения по формированию правильной осанки;
- укрепление зрения;
- укрепление мышц рук;
- отдых позвоночника;
- упражнения для ног;
- релаксационные упражнения для мимики лица;
- потягивание;
- массаж области груди, лица, рук, ног;
- упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

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

Пальчиковая гимнастика также относится к средствам второй группы здоровьесберегающих технологий. Последние научные исследования выявили прямую зависимость между развитием мелкой моторики и развитием функциональных возможностей головного мозга. Пальчиковые игры могут помочь:

- подготовить руку к письму;
- предотвратить появление писчего спазма;
- развить внимание, терпение;
- стимулировать фантазию;
- научиться управлять своим телом;
- активизировать работу мозга.

Большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся имеет перемена и в 1 классе динамическая пауза. Игры – хороший отдых между уроками; они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» (*Гиппократ*).

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе начальной школы позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве [3, 52].

Список литературы

1. Коваленко В.И. Здоровьесберегающие технологии. М., 2004.
2. Научно–практический журнал «Завуч начальной школы». № 3, 2009.
3. Научно–практический журнал «Завуч начальной школы». № 5, 2010.