

К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ УРОКОВ ТЕХНОЛОГИИ

Тарасова С.А.¹

к.ф.н., доцент кафедры педагогики и психологии Социально-педагогический института,
ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ,
г. Мичуринск, Россия

Ершова Е.М.

студентка 3 курса Социально-педагогический института,
ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ
г. Мичуринск, Россия

Аннотация: Современному человеку в условиях развития науки и техники помимо уровня профессионального мастерства, общеобразовательной и специальной подготовки необходимо крепкое здоровье. Проведенные исследования подтверждают, что в современном цивилизованном мире мало подвижность (гиподинамия) является причиной перенапряжения нервной системы, болезней сердечно-сосудистой системы, нарушений обмена веществ, ожирения.

Ключевые слова: оздоровительный компонент развивающейся среды, качественное обучение, развитие здорового образа жизни школьников, сохранение здоровья

¹ Тарасова Светлана Александровна lola-101@mail.ru

Актуальными стали особенно проблемы сохранения здоровья учащихся. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения в условиях реализации ФГОС – 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 проектно-исследовательской деятельности.

Ответственность системы образования в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья школьников закреплена в различных нормативно-правовых и стратегических документах, в том числе в Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа», в которой одним из основных направлений развития образования декларируется сохранение и укрепление здоровья школьников. Так, в документе говорится о том, что дети проводят в школе значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Однако последние статистические данные свидетельствуют о росте заболеваемости учащихся, в связи с чем возникает необходимость создания организационно-педагогических условий для сохранения здоровья школьников и других участников образовательного процесса.

Согласно данным главного педиатра Российской Федерации академика РАМН А.А. Баранова за последнее десятилетие заболеваемость детей в возрасте до 14 лет увеличилась на 26,6 процентов, а детей в возрасте 15-17 лет - на 97,8 процентов. В структуре общей заболеваемости детей первое ранговое место занимают болезни органов дыхания, органов пищеварения, болезни глаз и болезни нервной системы. С 1991 г. по 2008 г. заболеваемость детей в возрасте до 14 лет увеличилась в 1,5 раз, детей подросткового возраста (15-17 лет) – в 2 раза. При этом, по мнению специалистов, реальный уровень заболеваемости в 1,5-2 раза выше, чем по данным официальной статистики.

Высокий уровень заболеваемости среди детей всех возрастов, ее рост на некоторых этапах развития, увеличение частоты факторов риска определяют

формирование выраженных социальных последствий, значимых как для каждого ребенка, так и для государства в целом.

Образование и здравоохранение относятся к мериторным благам (по Ричарду Масгрейву), спрос на которые со стороны частных лиц отстает от желаемого обществом и стимулируется государством. Логично заявлять о том, что решение проблемы здоровья нации, которая формируется уже в период детства, связана с интересами государства в целом, и значит, должна быть заявлена государственной политикой. Современная парадигма здоровья предполагает качественное изменение в сознании человека: здоровье сегодня рассматривается не просто как отсутствие болезней, а как важный критерий успешности человека, фактор развития человеческого капитала, в связи с чем сохранение и укрепление здоровья является значимой задачей как государства в целом, так и каждого человека в отдельности.

В Концепции развития здравоохранения Российской Федерации на период до 2020 года здоровье характеризуется как важный фактор национальной безопасности и фактор конкурентоспособности в экономике. В этом документе профилактическая деятельность выходит за пределы работы системы здравоохранения, несмотря на то, что документ касается именно этой отрасли. Первостепенное внимание уделяется формированию здорового образа жизни, в связи с чем в документе поставлены задачи по созданию условий, возможностей и мотивации населения для ведения здорового образа жизни.

В настоящее время в мировоззрении российского социума происходит качественный сдвиг, который характеризуется формированием осознания приоритета ценности здоровья человека. Следствием этой позитивной динамики являются государственные концепции и нормативные акты, в которых на правовом уровне отражены приоритетные задачи и стратегии государства в области сбережения здоровья населения России.

Современные стрессовые, социальные, экологические и психические нагрузки приводят к отклонениям в нравственном и физическом здоровье подрастающего поколения. В условиях общественной неустойчивости человек

должен обладать высокой адаптивностью, чтобы сохранить свою индивидуальность. Именно поэтому в последние годы медики, философы, психологи, педагоги уделяют пристальное внимание воспитанию общей культуры личности, развитию у человека умения защищать себя и свое здоровье от вредных воздействий окружающей среды. Задача укрепления здоровья человека рассматривается как важное условие их разностороннего развития и обеспечения их нормальной жизнедеятельности.

В условиях глобального экологического кризиса, когда здоровье человека выдвинулось на одно из первых мест в ряду общечеловеческих ценностей, проблемой здоровья человека и человеческой популяции занимаются представители различных наук: медики, философы, педагоги, психологи, естественники, социологи, инженеры, экономисты.

Здоровье выступает основой жизнедеятельности человека, представляет собой сложный многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психический, социальный и педагогический компоненты.

Здоровье - величайшая социальная ценность. Хорошее здоровье - основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности.

Не вызывает сомнения что проблема сохранения и укрепления физического и психического здоровья современного подрастающего поколения стоит остро, от ее успешного решения зависит будущее России.

Технологии сохранения здоровья в классе в школе являются важным аспектом учебного процесса. Это то, что поможет детям освоить современный школьный учебный план и оставаться здоровым. Одной из важнейших задач, стоящих перед школой, считается сохранение и укрепления здоровья детей.

Здоровье обучающихся определяется исходным состоянием его здоровья на старте школьного обучения, но не менее важна и правильная организация учебной деятельности, а именно:

- строгая дозировка учебной нагрузки;

- построение урока с учетом динамичности учащихся, их работоспособности;
- соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);
- благоприятный эмоциональный настрой.

С первых минут урока, с приветствия нужно создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой, т.к. у учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя.

Четкая организация урока также способствует выработке у учащихся умений планировать, организовывать свою деятельность.

В настоящее время содержание школьной учебной программы в основном зависит от возрастающих требований, увеличения учебных нагрузок и интенсификации обучения. Постоянно растущий объем и содержание сложной научной информации в конфликте с негибкими учебными программами, программами, учебниками, что приводит к хронической перегрузке учеников, падению интереса к обучению и, следовательно, ухудшению их здоровья. Не случайно в этой связи одним из видов деятельности школы сегодня является сохранение здоровья учеников. Для этого используются технологии сохранения здоровья, которые требуют составления психологических, педагогических и медицинских вмешательств, направленных на поощрение и защиту здоровья, а также формирование ценностного отношения к своему здоровью. Основная часть учебного процесса – урок. На уроках учебная деятельность, как правило, связана с классной доской. Очень важно, чтобы к началу урока были уже сделаны необходимые записи на доске: задания для устного опроса, быть может, план работы на уроке. Положительным аспектом урока считается разнообразие форм работы с учащимися – работа в парах, в группах. В этом случае слабоуспевающий ученик чувствует поддержку товарища, освобождается от боязни ошибиться, получить неправильный ответ.

Не нужно забывать и о том, отдых – это смена видов деятельности. Во время умственного труда для его полноценности необходимо соблюдать такие

условия: смена труда и отдыха, хорошая освещенность, удобная мебель, правильная осанка. Поэтому при планировании урока нужно не допускать однообразия работы. На уроке должно быть не меньше четырех–семи смен видов деятельности. Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятый материал. Для этого очень полезно развивать зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом). Хорошие результаты во всех классах дает хоровое проговаривание как целых правил, так и просто отдельных терминов. В ходе самостоятельной работы можно включить музыку. Хорошо помогают паузы, физкультминутки. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность (норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из трех легких упражнений с 3-4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять. Очень хорошо, если предлагаемые упражнения для физкультминутки, органически вплетаются в канву урока.

Необходимо включать в физкультминутки профилактические упражнения для глаз. Например, упражнение для глаз – «Раскрашивание». Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала жёлтым, потом оранжевым, зелёным, синим, но закончить раскрашивание нужно самым любимым цветом. Также всем известная игра «Муха» помогает глазам отдохнуть.

Простейшие упражнения для глаз также обязательно нужно включать в физкультминутку, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении. Это следующие упражнения:

- 1) вертикальные движения глаз вверх-вниз;
- 2) горизонтальное вправо-влево;
- 3) вращение глазами по часовой стрелке и против;
- 4) закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;

5) на доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломаную, цветок); предлагается глазами «нарисовать» эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

Для улучшения осанки

1. «Птица перед взлётом». Стоя, подышать спокойно, затем наклон вперёд, ноги не сгибаем, голова вперёд, руки за спиной, подняты вверх с напряжением, как крылья. Уронили голову, руки расслабленно упали вниз и висят свободно (5-6 сек).

2. «Кто там». Обеими руками берёмся за спинку стула и поворачиваемся вправо и влево до предела, возвращаясь в исходное положение, расслабляясь.

Если учащимся приходится много писать, то помогают упражнения :

1. «Массаж рук». «Моем» кисти рук, сильно трем ладонями до ощущения сильного тепла, надавливая каждый палец. Фалангами пальцев одной руки трем по ногтям другой.

2. «Велосипед». Держась за сидение стула, «крутим» педали велосипеда (можно со звуковым сопровождением)

Более тысячи биологически активных точек известно в настоящее время на ухе, поэтому, массируя их, можно воздействовать на весь организм. Нужно стараться так помассировать ушные раковины, чтобы уши «горели». Упражнение можно выполнять в такой последовательности:

- 1) потягивание за мочки сверху вниз;
- 2) потягивание ушной раковины вверх;
- 3) круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против.

В начале учебного дня, непосредственно на первом уроке, можно провести точечный массаж биологически активных точек лица и головы, чтобы окончательно «разбудить» детей и задать соответствующий рабочий настрой на целый учебный день. При массаже активизируется кровообращение в кончиках пальчиков, что предотвращает застой крови не только в руках, но и во всем теле, так как кончики пальцев непосредственно связаны с мозгом.

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.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве. В целом, эффективность использования здоровьесберегающих технологий во внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС прослеживается в возросшем уровне компетентности учащихся в вопросах здоровьесбережения, в развитии их физических навыков, двигательной активности и, в целом, на общем состоянии здоровья детей, что выразилось в снижении простудных заболеваний. Одной из важнейших задач по сохранению здоровья – это формирование гигиенических навыков. Эту задачу должны решать учителя совместно с родителями.

Таким образом, фундамент здоровья закладывается в детстве, и это забота не только медиков. Здоровье человека зависит (по данным исследований Всемирной организации здравоохранения): на 50% и более - здоровье обусловлено образом жизни; на 20-25% - состоянием (загрязнением) внешней среды; на 20% - генетическими факторами; на 8-10% - состоянием здравоохранения. Задача школы состоит не только в том, чтобы сохранить здоровье учащихся на период обучения, но и в том, чтобы подготовить их к дальнейшей успешной жизни, не достижимой без достаточного уровня здоровья.

Список литературы:

1. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 13.07.2015, с изм. от 30.09.2015) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015). [Электронный документ]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015). [Электронный документ]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/.
3. Указ Президента от 04 февраля 2010 г. № Пр-271 «О Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа». [Электронный документ]. – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/документы/1450>.
4. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1–4 классы / В.И.ВКовалько. – М.: ВАКО, 2004, – 296 с. – (
5. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н.К.Смирнов. – М.: АРТИ, 2003. – 272 с.

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE CLASSROOM IN PRIMARY SCHOOL

Tarasova S.A.

Candidate of Philology

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

Ershova E.M.

3rd year student of the Social Pedagogical Institute,

Michurinsk State Agrarian University,

Michurinsk, Russia

Abstract: The modern state of society, the highest rates of its development, impose ever new higher demands on man and his health. And one of the most important tasks facing the school is the preservation of children's health.

Keywords: pedagogical technologies, health preservation, lessons in primary school

