

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СОВРЕМЕННОГО УРОКА**

**Лущикова Е. Б.,**

**Научный руководитель преподаватель естественнонаучных дисциплин Кривенк**

**Т. А.**

*Канский педагогический колледж*

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

По данным всероссийской диспансеризации к 7 – 10 годам доля детей с 3-й группой здоровья увеличивается в 1,7 раза и составляет 14,9%, а в возрасте 15 – 17 лет – 22%, т.е. увеличивается в 2,5 раза по отношению к детям в возрасте до 1 года. Здоровье ребенка, определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является школа. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь. В своих исследованиях М.М. Безруких доказала, что игнорирование здоровьесберегающего принципа при организации образовательного процесса способствует формированию школьных факторов риска (ШФР), которые негативно сказываются на росте, развитии и здоровье детей. Анализ ШФР показал, что школа здоровья ребёнку не прибавляет. Образовательный процесс в котором имеет место нерациональная организация учебной деятельности, низкую функциональную грамотность педагогов и родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья, и другие факторы является здоровьезатратным.

А как же сделать так чтобы дети получали знания и не тратили своё здоровье во время учебного процесса ? Какие современные технологии позволят решить эту проблему? В чём состоит задача современного учителя? Задача современного учителя состоит в том , чтобы создать на уроке условия, не приносящие вреда здоровью учащихся. Для этого необходимо соблюдать гигиенические нормы и использовать в работе методы, которые позволяют укреплять и сохранять здоровье детей. Для решения этой задачи и используются здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающая технология - это: условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим обучения и др... Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это движение; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и «минутки покоя»; гимнастика (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая,

дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура; подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж; самомассаж; психогимнастика, тренинги и др. . .

Т.к. основной формой обучения младших школьников остается урок, проанализируем практику пробных уроков, проведенных в третьей школе города Канска, с точки зрения сохранения здоровья школьников. При проведении уроков были использованы следующие методы:

- методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т.д.);

- активные методы (чтение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия);

- методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки) и др. которые способствовали активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, что позволяло повысить эмоциональный настрой детей.

Во время уроков использовались оздоровительные упражнения, которые позволяют снижать утомляемость, повышать работоспособность, а это в свою очередь, способствует укреплению здоровья учащихся.

Физминутки играли главную роль во время учебного процесса., которые предупреждают переутомление, позволяют сохранить умственную и физическую работоспособность, рабочее настроение и самочувствие учащихся. Наряду с ними использовалась гимнастика для глаз аудио и видео сопровождением, что играет не маловажную роль в уроке.

Не все возможности были использованы на уроках, но главное то, что это возможно, главное понять, что здоровые дети, это здоровое будущее. Таким образом, для сохранения здоровья младших школьников в педагогическом процессе необходима комплексность мероприятий, которые положительно влияют на здоровье детей, дают детям самим осознать важность своего здоровья, в итоге сами дети будут помогать педагогу следить за здоровьем.

### *Литература*

1. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 50 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.- 112с.
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7) лет. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.- 128с.
3. С.А. Пономарев. Растите малыши здоровыми. – Издательство – Москва. – Спарт.- 1992.