

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Лобанова Э.Н. Email: Lobanova6108@scientifictext.ru

Лобанова Элла Николаевна - учитель начальных классов,
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 25 им. Героя Советского Союза Войтенко С.Е.,
педагог дополнительного образования
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского и юношеского туризма и экскурсий,
г. Сочи

Аннотация: в данной статье рассматривается актуальность использования здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе, в формировании культуры здорового образа жизни, обобщение опыта по использованию технологий здоровьесбережения в организации внеурочной деятельности младших школьников. В статье рассматривается, какие задачи необходимо решить для достижения поставленной цели, рассказывается о значимости здоровьесберегающих технологий в начальной школе и дополнительном образовании. Так как формирование здорового образа жизни начинается с семьи, то большое внимание уделяется работе с родителями. В статье делается упор на то, что здоровьесберегающие технологии, применяемые на уроках и во внеучебной деятельности младших школьников должны привести к улучшению состояния здоровья подрастающего поколения.

Ключевые слова: технология, основополагающие принципы здоровьесберегающих технологий, здоровьесберегающие занятия.

FORMATION OF A CULTURE OF A HEALTHY LIFESTYLE

Lobanova E.N.

Lobanova Ella Nikolaevna - primary school Teacher,
MUNICIPAL BUDGETARY EDUCATIONAL INSTITUTION
SECONDARY SCHOOL № 25 NAMED AFTER HERO OF THE SOVIET UNION VOITENKO S.E.,
Teacher of additional education,
MUNICIPAL BUDGETARY INSTITUTION OF ADDITIONAL EDUCATION
CENTER FOR CHILDREN AND YOUTH TOURISM AND EXCURSIONS,
SOCHI

Abstract: this article examines the relevance of the use of health-preserving technologies in the educational process, in the formation of a culture of a healthy lifestyle, summarizing the experience of using health-preserving technologies in the organization of extracurricular activities of younger students. The article discusses what tasks need to be solved to achieve this goal, tells about the importance of health-saving technologies in primary school and additional education. Since the formation of a healthy lifestyle begins with the family, much attention is paid to working with parents. The article focuses on the fact that health-preserving technologies used in the classroom and outside the educational activities of primary schoolchildren should lead to an improvement in the health of the younger generation.

Keywords: technology, fundamental principles of health-saving technologies, health-preserving activities.

УДК 371

Понятие «технология», прочно вошедшее в педагогическую науку, пришло в неё из сферы производства. В педагогике «с одной стороны, технология обучения - это совокупность методов и средств обработки, представления, изменения и предъявления учебной информации, с другой - это наука о способах воздействия преподавателя на учеников в процессе обучения с использованием необходимых технических или информационных средств» [1]. Здоровьесберегающая технология направлена на сохранение здоровья ребёнка в процессе его обучения и воспитание у него устойчивого положительного отношения к здоровому образу жизни.

Н.К. Смирнов определяет здоровьесберегающие образовательные технологии как совокупность всех используемых в образовательном процессе приёмов, методов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной среды, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья. Во внеурочной деятельности, которая на сегодняшний день является неотъемлемым компонентом современной образовательной системы, использование здоровьесберегающей технологии приобретает первостепенное значение. Здоровье бесценно – это дар, который мы получаем один раз в жизни, а тратим - всю жизнь, поэтому сохранение и укрепление здоровья обучающихся является важнейшей и приоритетной задачей школы,

дополнительного образования. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства [2].

Образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью учащихся. К здоровьесберегающим занятиям можно отнести занятия, вызывающие наибольшую активность учащихся всех возрастов, это уроки по аналогии с телевизионными играми — КВН, «Что? Где? Когда?», «Удивительное рядом», «Кто хочет стать миллионером?», «Своя игра» [3].

Актуальность использования здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе велика, так как во внеурочной деятельности, которая на сегодняшний день является неотъемлемым компонентом современной образовательной системы, использование здоровьесберегающих технологий приобретает первостепенное значение, формируется бережное отношение к своему физическому и психическому здоровью, важнейшие социальные навыки, способствующие успешной адаптации детей в обществе.

Целью данной статьи является обобщение опыта по использованию технологий здоровьесбережения в организации внеурочной деятельности младших школьников. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать главным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми начальной школы. Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода, относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым обучающиеся учатся жить вместе [4].

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Показать значимость здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания.
2. Показать различные здоровьесберегающие технологии.
3. Рассказать о мероприятиях, которые уменьшают риск возникновения заболеваний.

Значимость здоровьесберегающих технологий в начальной школе и дополнительном образовании:

Сохранение и укрепление здоровья – это главные составляющие работы педагога. Это забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил. Здоровьесберегающие технологии это такие образовательные технологии, которые направлены на сохранение здоровья ребёнка в процессе его обучения и воспитания.

Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как совокупность тех принципов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения [5].

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:

- творческий характер образовательного процесса.
- обеспечение мотивации образовательной деятельности.
- принцип целостности.
- осознание ребёнком успешности в любых видах деятельности.
- рациональная организация двигательной активности.
- обеспечение адекватного восстановления сил.
- комплексная система закаливания детей [5].

Результативность использования здоровьесберегающих технологий в организации внеурочной деятельности младших школьников:

Чтобы результативно реализовать здоровьесберегающие технологии, в педагогической деятельности применяются некоторые образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности. [6]

Фрагменты разных педагогических технологий:

- обучение в сотрудничестве;
- проблемное обучение;
- обучение в игре;
- здоровьесберегающие технологии;
- проектная деятельность.

Очевидно, что здоровьесберегающая педагогика не может ограничиваться какой-то конкретной образовательной технологией. Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности образовательного учреждения по формированию, сохранению и укреплению здоровья обучающихся, профилактике ухудшения здоровья. Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода, относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым ребята учатся жить вместе.

Для успешного применения здоровьесберегающих технологий рекомендую использовать программы для внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок», «Экскурсионный туризм», «Тропинка к своему Я», «Мир деятельности», «Мы и окружающий мир», «Строим свой мир сами».

Обратите особое внимание на воспитание полезных привычек, как альтернативы привычкам вредным, на формирование установок на ведение здорового образа жизни.

Результат практической деятельности по данным программам не заставит себя ждать. Очень скоро вы увидите, что:

1. Обучающиеся обладают высоким уровнем информированности о здоровом образе жизни.
2. Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.
3. У ребят повысилась активность в мероприятиях школы, класса, района.
4. Родители активно интересуются вопросами сохранения здоровья.

Работа по оздоровлению школьников проводится в нескольких направлениях:

Первое направление предусматривает профилактику и коррекцию нарушения зрения и осанки. Проводится гимнастика для глаз, в классе есть различные траектории на стенах и на таблицах (каждая траектория изображена своим цветом), по этим траекториям движется глаз ребёнка во время выполнения физкультурных минуток [7].

Иметь хорошее зрение значит видеть окружающий мир во всей его красочности и полноте. Например, орел способен разглядеть зайца с высоты 3 км, но самое лучшее зрение у сокола-сапсана. Он видит добычу за 8 км. У настоящих мореходов никогда не бывает близорукости, потому что они привыкают смотреть вдаль. По легенде многие пираты носили на одном глазу повязку. Глаз без повязки назывался солнечным - хорошо видел при ослепительном солнце. Глаз под повязкой назывался темным - при входе в темное помещение или с наступлением ночи моряк передвигал повязку и отлично ориентировался в темноте.

Упражнение «проверь свою осанку».

Подними голову, распрями спину, разверни плечи, подтяни живот. Положи на голову книжку и походи по комнате. Если книжка упала, значит, ты перестал следить за осанкой и она стала неправильной.

Второе направление предусматривает психогимнастику, направленную на развитие различных сторон психики ребёнка, как познавательной, так и эмоционально – личностной сферы. [7] Это специальные игровые упражнения, направленные на совершенствования внимания, памяти, воображения. Слова перевертыши «около меня не молоко», вставь букву, нарисуй иллюстрацию к тексту, найди лишнее слово, прочитай скороговорки, доскажи словечко.

Третье направление – это организация режима учебного процесса [7].

Если в режиме дня не учитывается динамика работоспособности в течение дня и недели, то это ведёт к развитию ранней усталости, утомлению и переутомлению. Уменьшает эффективность занятия и увеличивает время на выполнение школьных заданий.

Четвёртое направление предусматривает комплекс общеоздоровительных мероприятий: физкультурные минутки, включающие комплексы утренней гимнастики и общеразвивающие упражнения на уроках, активные перемены, индивидуальные и групповые оздоровительные упражнения в спортивном зале. [7].

Все мы знаем, что силу, быстроту, ловкость, гибкость и выносливость можно развить только благодаря занятиям физкультурой и спортом. Физические упражнения улучшают ток крови. Кровь разносит кислород и полезные вещества ко всем органам. Это дает человеку прилив сил и бодрости. Физкультурой занимаются и в космосе. Во время космического полета каждый член экипажа ежедневно пробегает пять км на беговой дорожке и около 10 км проезжает на космическом велосипеде.

Требования к проведению физкультминуток:

- Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания.
- Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, и их результативность.
- Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата.
- Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.
- Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.

Виды физкультминуток:

- Упражнения для снятия общего или локального утомления.
- Упражнения для кистей рук.
- Гимнастика для глаз.
- Гимнастика для слуха.
- Упражнения, корректирующие осанку.
- Дыхательная гимнастика

В результате продуктивного использования здоровьесберегающих технологий во внеурочной деятельности вы увидите, что 100 % ребят заняты во внеурочной деятельности дополнительного образования.

Работа с родителями также очень важна и необходима. С родителями можно провести занятия по темам: “Формирование у детей младшего школьного возраста основ здорового образа жизни”, “Игра -

как важный фактор укрепления здоровья младшего школьника», «Здоровый образ жизни», «Папа, мама, я - здоровая семья» и др. Проводите совместные праздники, экскурсии, спортивные мероприятия. Стройте внеурочную деятельность так, чтобы каждую неделю в выходной день предлагать для детей такие формы активного и познавательного отдыха как: экскурсии, однодневные походы, практические занятия на местности и совместные мероприятия с родителями ребят.

Так как формирование ЗОЖ начинается с семьи, то большое внимание уделяется работе с родителями. Примерная тематика родительских собраний: например, в сентябре «Семья и здоровый образ жизни», в ноябре «Формирование навыков здорового образа жизни у младших школьников» и т.д. Запланируйте и проведите мероприятия семейного досуга: например, в сентябре - «В лес за здоровьем» - это поход выходного дня по тропе здоровья от Форелеводческого хозяйства до Ахштырской пещеры. И такие мероприятия проводите ежемесячно. Практически все мероприятия вы можете привязать к каким-либо датам народного календаря: например, в мае - Егорий вешний, день Георгия Победоносца. В этот день юные краеведы могут посетить каньоны реки Псахо, для детей и их родителей проведите викторины и игры на свежем воздухе и т.д.

Таким образом, совместная работа с родителями выстраивается так, чтобы она была направлена на создание благоприятных психолого-педагогических условий, обеспечивающих младшему школьнику развитие двигательных и интеллектуальных способностей, на сохранение и укрепление его здоровья. И в конце года, проведя анкетирование и тестирование детей и их родителей, можно наглядно убедиться, что при активном взаимодействии семьи и образовательного учреждения в организации и проведении воспитательно-образовательной работы с включением туристско-краеведческой деятельности эффективность формирования навыков здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста повысится.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий во внеурочной деятельности позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве. Работа по формированию здорового образа жизни даёт хорошие результаты: проводимые занятия по обучению детей бережному отношению к собственному здоровью, приносят детям чувство удовлетворения, радость. После занятий учащиеся наиболее ответственно относятся к своему здоровью и здоровью окружающих, становятся более требовательными и заботливыми друг к другу.

Можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Общество заинтересовано в оздоровлении не только самого общества, но и каждого человека, а в принципе одно без другого просто невозможно, оно должно решать эту проблему на всех уровнях.

Здоровьесберегающие технологии, применяемые на уроках и во внеучебной деятельности младших школьников должны привести к улучшению состояния здоровья подрастающего поколения. А здоровый ребёнок – это успешный ребёнок!

Здоровьесберегающие технологии призваны обеспечивать уважение к личности каждого ребенка, создавать условия для развития его уверенности в себе, инициативности, творческих способностей, самостоятельности и ответственности. Педагоги, сохраняя здоровье детей, должны свести к минимуму все факторы риска: стрессовое воздействие на ребенка, несоответствие методик и технологий обучения возрастным особенностям детей, несоответствие условий обучения санитарно-гигиеническим требованиям и т.д.

Список литературы / References

1. Буланова-Топоркова М.В., Духавнева А.В., Кукушин В.С., Сучков Г.В. Педагогические технологии: Учебное пособие для студентов педагогических специальностей / Под общей ред. В.С. Кукушина. Серия «Педагогическое образование». Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2004. 336 с.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. 272 с.
3. Ковалко В.И. Здоровьесберегающие технологии в школе. 1-4 классы. М.: Вако, 2005. 326с.
4. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://infourok.ru/iz-opita-raboti-zdorovesberegayushchie-tehnologii-v-osnovu-lichnostno-orientirovannogo-obucheniya-506766.html/> (дата обращения: 01.03.2021).
5. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://kopilkaurokov.ru/vsemUchitelam/prochee/zdorov_iesbierieghaiushchiie_tiekhnologhii_v_nachal_noi_shkolie_v_ramkakh_ricali/ (дата обращения: 01.03.2021).
6. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://journalpro.ru/articles/zdorovesberegayushchie-tehnologii-i-proektnaya-deyatelnost/> (дата обращения: 01.03.2021).

7. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-po-teme-zdorovesberegayushie-tehnologii-na-urokah-i-vo-vneurochnoj-rabote-4171043.html/> (дата обращения: 01.03.2021).