

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Рассмотрены сущность и компоненты здоровьесберегающих технологий, в том числе в аспекте методики оздоровительной физкультуры. Подчеркивается важность полисубъектного подхода в организации оздоровительной работы с младшими школьниками.

Ключевые слова: *сохранение и укрепление здоровья, здоровьесберегающие технологии, физкультурно-оздоровительный компонент, полисубъектный подход.*

Сегодняшняя жизнь требует серьезного подхода к проблемам сохранения и укрепления здоровья учащихся. Вырастить физически здоровых и активных детей – непростая задача. По данным Минздрава и Госкомэпиднадзора России (2012), лишь 14 % детей практически здоровы, 50 % имеют функциональные отклонения, 35–40 % – хронические заболевания. Количество детей, которые уже в начальных классах оказываются не в состоянии за отведенное время и в необходимом объеме усвоить программу, колеблется от 20 до 30 %. Среди школьников за период обучения в 5 раз возрастает частота нарушений органов зрения, в 5 раз – нарушений осанки и плоскостопия. Эти данные актуализируют поиск эффективных способов, методик и технологий, ориентированных на использование здоровьесбережения на уроках и во внеурочное время.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности ОУ по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. По нашему мнению, здоровьесберегающая технология всегда ориентирует педагогов и родителей на совместную работу, в рамках которой общими усилиями создаются оптимальные условия обучения и развития ребенка, в том числе достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Сущность здоровьесберегающих технологий трактуется по-разному. «Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н. К. Смирнова, – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни [1]. Здоровьесберегающая технология, по мнению В. Д. Сонькиной, включает следующее: 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 [2]. Под здоровьесберегающей образовательной технологией О. В. Петров [3] понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит: а) использование данных мониторинга состояния здоровья школьников; б) учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности учащихся данной возрастной группы; в) создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии; г) использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности. Разнообразие определений связано с многообразием понятия «культура здоровья» [4]. Как видно из приведенных определений, важно не только сохранять, но и укреплять физическое и психическое развитие детей, используя в первую очередь ресурсы двигательной деятельности на уроках и занятиях.

Основными компонентами здоровьесберегающей технологии выступают:

– аксиологический, проявляющийся в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности. Таким образом, воспитание как педагогический процесс направляется на формирование ценностно-ориентированных установок на здоровье, здоровьесбережение и здоровотворчество, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и мировоззрения. В этом процессе у человека развивается не только эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к здоровью, но и активное, основанное на конкретных действиях;

– гносеологический, связанный с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению различных методик по оздоровлению и укреплению организма. Все это ориентирует школьника на развитие знаний, которые включают факты, сведения, выводы, обобщения об основных направлениях взаимодействия человека с самим собой, с другими людьми и окружающим миром. Они побуждают человека заботиться о своем здоровье, вести здоровый и активный образ жизни, заранее предусматривать и предотвращать возможные отрицательные последствия не только для собственного организма и образа жизни, но и для окружающих;

– здоровьесберегающий, включающий систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний, включает в себя психогигиену и психопрофилактику учебно-воспитательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических способов оздоровления ослабленных детей;

– экологический, учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определенными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. Кроме того, она обеспечивает ее физическое здоровье и духовное развитие. Осознание бытия человеческой личности в единстве с биосферой раскрывает зависимость физического и психического здоровья от экологических условий. Рассмотрение природной среды как предпосылки здоровья личности позволяет внести в содержание здоровьесберегающего воспитания формирование умений и навыков адаптации к экологическим факторам;

– физкультурно-оздоровительный компонент предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии. Кроме того, этот компонент содержания воспитания обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности. Физкультурно-оздоровительный компонент направлен на освоение личностно важных жизненных качеств, повышающих общую ра-

ботоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены.

На наш взгляд, здоровьесберегающие технологии в полной мере могут быть реализованы в контексте полисубъектного подхода, когда педагоги, дети и их родители представляют единую культурную общность, когда все участники выступают как носители разнохарактерного и разноуровневого опыта, выражая при этом собственные интересы. Полисубъектное взаимодействие предполагает активность всех участников образовательного процесса в освоении культуры здорового образа жизни, который приобретает через постепенное расширение сферы общения и двигательной деятельности, развитие их саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление активной жизненной позиции на основе физического воспитания и самовоспитания, формирование ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Как показал опыт работы педагогов МБОУ «Зональненская СОШ» Томского района, включение всех участников в полисубъектное взаимодействие с целью сохранности здоровья школьников достаточно эффективно. Приведем примеры такого взаимодействия из опыта работы по организации внеурочной деятельности в рамках программы «Здоровейка» учителя начальных классов В. В. Батуриной. Полисубъектный подход ориентирует ее на включение родителей в совместную деятельность с детьми: в беседах с родителями она рекомендует обратить внимание на закаливание и личную гигиену, на формирование правильной осанки, проводит беседы о привитии навыков правильного питания. Привлекает родителей для участия в спортивных соревнованиях, проводит совместно с родителями и детьми «Веселые старты». Для создания школьникам комфортных условий совместно с родителями в начале учебного года переоборудовала кабинет: отделили для обучающихся зону отдыха, приобрели диван и ковер для релаксации и игр, установили регулируемые столы и стулья, эстетически оформили стены, в результате чего в кабинете стало уютно и комфортно. Педагог и учебные занятия выстраивает в логике здоровьесбережения. Например, для предупреждения утомления и снятия мышечного напряжения на уроках проводятся динамические физкультминутки. С появлением информационных технологий они проходят с музыкальным сопровождением, что имеет двойной эффект: физическое совершенство и духовное обогащение.

Во время уроков часто используется точечный массаж для профилактики простудных заболеваний, упражнения для укрепления мышц глаз и улучшения зрения, комплекс специальных физиче-

ских упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания.

Заметим, что применение здоровьесберегающей технологии ведет к снижению заболеваемости обучающихся, предотвращает усталость и утомляемость, повышает мотивацию к учебной деятель-

ности, улучшает психологический климат, приобщает школьников и их родителей к работе по укреплению здоровья. Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, – здоровье. Задача каждого педагога содействовать всемерному сохранению и укреплению этого бесценного дара.

Список литературы

1. Smirnov N. K. Health Saving Education Technologies and Psychology of Health at School. Moscow, ARKTI Publ., 2005. 320 p. (in Russian).
2. Bezrukih M. M., Son'kin V. D. LAT in Secondary School: Analysis Methodology, Forms, Methods, Experience of Application. Moscow, Triadafarm Publ., 2002. 346 p. (in Russian).
3. Petrov O. V. Health Saving Technologies in Work of Physical Culture Teacher. Dis. cand. ped. sci. Rostov-on-Don, 2005. 220 p. (in Russian).
4. Verhorubova O. V. Lobanova N. A. Variety of definitions of the phenomenon of "culture of health" as indicator of its versatility in pedagogic education. Tomsk State Pedagogical University Bulletin, 2012, no. 5 (120), pp. 161–165 (in Russian).

Вахитова Г. Х., кандидат педагогических наук, доцент.

Томский государственный педагогический университет.

Ул. Киевская, 60, Томск, Россия, 634061.

Поздеева С. И., доктор педагогических наук, профессор.

Томский государственный педагогический университет.

Ул. Киевская, 60, Томск, Россия, 634061.

E-mail: svetapozdf@mail.ru

Материал поступил в редакцию 23.12.2013.

G. K. Vakhitova, S. I. Pozdeeva

THEORY AND PRACTICE OF HEALTH-SAVING IN MODERN PRIMARAY SCHOOL

The authors consider the nature and components of health-technologies, including in terms of improving physical training techniques. The article emphasizes the importance of polysubject approach in improving the organization of work with younger students.

Key words: *Preservation and strengthening of health, health-saving technologies, fitness component polysubject approach.*

References

1. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М.: АРКТИ, 2005. 320 с.
2. Безруких М. М., Сонькина В. Д. ЗОТ в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. М.: Триада-фарм. 2002. 346 с.
3. Петров О. В. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя физической культуры: дис. ... канд. пед. наук. Ростов н/Д, 2005. 220 с.
4. Верхорубова О. В., Лобанова Н. А. Многообразие определений феномена «культура здоровья» как показатель его многогранности в педагогическом образовании // Вестн. Томского гос. пед. ун-та. 2012. Вып. 5 (120). С. 161–165.

Vakhitova G. K.

Tomsk State Pedagogical University.

Ul. Kievskaya, 60, Tomsk, Russia, 634061.

Pozdeeva S. I.

Tomsk State Pedagogical University.

Ul. Kievskaya, 60, Tomsk, Russia, 634061.

E-mail: svetapozd@mail.ru