

**Япрынцева Наталья Ивановна,**

*учитель начальных классов I квалификационной категории,*

*МБОУ «Большебыковская СОШ»,*

*с. Большебыково, Красногвардейский район, Белгородская область, Россия*

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ**

В работе изложены основные подходы валеологического воспитания учащихся начальных классов в условиях сельской школы. Отмечена важность комплексного подхода к реализации здоровьесберегающих технологий как во время уроков, так и в процессе внеурочной деятельности.

**Ключевые слова:** начальная школа, здоровьесберегающий подход, валеология

Состояние здоровья подрастающего поколения в последние годы вызывает серьезную обеспокоенность. В работе [1] отмечается, что в отдельных регионах заболеваемость школьников в среднем увеличилась на 12,5%. Также в процессе обучения с 1-го по 11-й класс увеличивается количество детей, имеющих более низкие значения различных показателей здоровья, в частности, адаптивные возможности сердечно-сосудистой системы [2].

Из личного опыта наблюдения за детьми на протяжении многих лет, а также из литературных данных можно сделать вывод, что основными неблагоприятными факторами, влияющими на несформированный организм ребенка, являются большие учебные нагрузки, недостаточная двигательная активность, нарушения в режиме питания, в частности, и дня в целом [3-5].

Ребенок в возрасте 5-6 лет обладает повышенной чувствительностью организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды, в виду незавершённости развития важнейших систем организма [6-8], что в свою очередь может быть причиной формирования различных отклонений и хронических заболеваний. Поэтому большое внимание со стороны медицинских работников, а также учителей и родителей должно уделяться охране здоровья учащихся начальных классов.

Помимо всего вышесказанного, часть сельских школьников, поступающих в первый класс, имеет исходный низкий уровень подготовленности, что неблагоприятно отражается на процессе их адаптации к школьной нагрузке, и, как следствие, может приводить к дальнейшему ухудшению общего состояния здоровья и их успеваемости.

Значительные изменения претерпевает психоэмоциональное состояние ребёнка, изменяются мотивации, формируются определенные стили поведения и привычки, меняются авторитеты [9]. Вместе с возрастающими физическими и психическими нагрузками изменяется режим дня, фазы труда и отдыха, а также ребёнок вынужден сдерживать двигательную активность, напрягать мышление, внимание и память. В данной ситуации учитель начальных классов должен направлять усилия школьника и его устремления в русло учебного процесса не только посредством классического урока, но и в игровой форме.

Учитывая возможные риски для здоровья детей, автор статьи заранее планирует школьный день учеников, стараясь уделить большое внимание не только учебному процессу, но и фазам игр и отдыха. Есть высказывание: «Хорошо работать умеют многие, но мало кто может при этом хорошо отдыхать». А ведь учеба – это тяжёлый труд. Занятия в школе должны быть радостным и приятным процессом познания и развития, а не становиться мучением. Поэтому перед каждым набором первого класса, автор ставит перед собой цель сохранить здоровье детей; т.е. создать здоровьесберегающую атмосферу в классе.

В первом классе всю первую четверть рекомендуется проводить три урока в классе, а четвёртый урок – целенаправленные прогулки. Это помогло первоклассникам адаптироваться к школе, к учителю, друг к другу [10]. Учитывая особенности образования в сельской школе, различные здоровьесберегающие технологии легко могут быть интегративны в учебную и внеурочную деятельность, что позволяет нам, сельским учителям, оптимистично оценивать мотивации поддержания здорового образа жизни, даже при отсутствии урока валеологии в учебном плане. В случае нашей школы

важным моментом в реализации здоровьесберегающего подхода является тесная взаимосвязь между всеми элементами социальной и бытовой инфраструктуры населенного пункта. Немаловажным является также связь педагога сельской школы с представителями сельской администрации, работниками учреждений культуры и здравоохранения. Все это позволяет легко и безопасно совмещать учебный процесс и активные прогулки посредством проведения различных познавательных экскурсий, например, на уроках окружающего мира и труда. Также, учитывая что многие сельские школы являются малокомплектными, а дети зачастую формируют тесно связанный микросоциум, для более эффективной и быстрой адаптации учащихся возможно проведение такого рода мероприятий с привлечением учащихся различных возрастов [11].

Учитывая физические особенности учащихся начальных классов, на уроках автор статьи считает необходимым проводить физкультминутки, динамические паузы, сопровождая их рифмованными строками. Физкультминутки – это один из обязательных и важных элементов урока в начальной школе. Их использование является эффективным способом предотвращения утомления и улучшения общего состояния учащихся посредством коротких физических упражнений. При этом современное материальное обеспечение учебных классов в нашей школе позволяет проводить динамические паузы и физкультминутки с использованием различного спортивного инвентаря. Все это способствует снятию усталости, поднятию эмоционального настроя и повышению работоспособности учащихся [12].

Учитывая, что некоторые дети, особенно обладающие слабой нервной системой, могут переходить в состояние нервного возбуждения (невротизироваться) от того, что их психофизические реакции отстают от общего ритма детского коллектива или попросту с ним не совпадают, автор считает важным фактором реализации здоровьесберегающих технологий

непрерывное наблюдение за эмоциональным состоянием детей с последующим введением расслабляющих упражнений.

Расслабление осуществляется путем специально подобранных игровых приемов, которые способствуют обучению ребенка способам саморегуляции, сбросу негативных эмоций, а также развитию общения между детьми внутри коллектива.

Из опыта работы Л. Дьяченко [13] автор статьи взяла ряд релаксационных упражнений для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног.

Таблица 1 – Примерный перечень комплекса упражнений на первую четверть

Неделя	Месяц	
	Сентябрь	Октябрь
1	«Солнечный зайчик» «На полянке»	«Бабочка» «Волшебный сон»
2	«Улыбка» «На полянке»	«Солнечный зайчик» «Волшебный сон»
3	«Пчёлка» «Порхание бабочки»	«Варвара» «Водопад»
4	«Качели» «Порхание бабочки»	«Шишки» «Водопад»

Опыт показывает, что в результате использования релаксации дети становятся более уравновешенными, спокойными.

Первое упражнение № 1 направлено на мышечную релаксацию по контрасту с напряжением. Упражнения разделены на группы на основании тех мышц, расслаблению которых они способствуют. Может быть использовано на утренней зарядке, как физкультминутка и по необходимости в течение дня.

Второе упражнение №2 – это релаксационные настройки, направленные на снятие психоэмоционального напряжения. Проводится один раз в день после занятий.

Повышая эмоциональную составляющую учебного процесса, и, в первую очередь, каждого урока, можно существенно повысить эффективность усвоения

знаний учащихся. Увлеченный человек никогда не переутомится. Безделье на уроке – самый опасный для здоровья детей вид перегрузки.

Необходимым звеном в организации валеологического воспитания в условиях школы является внеклассная работа. Поэтому с родителями необходимо проводить систематические беседы и лекции на валеологическую тематику, а также использовать различные формы активного отдыха родителей и детей.

Успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих, в частности, от:

- активного участия в этом процессе самих учащихся;
- создания здоровьесберегающей среды;
- высокой профессиональной компетентности и грамотности учителя;
- планомерной работы с родителями;
- тесного взаимодействия с социально-культурной сферой села.

Хорошее здоровье учащихся способствует их саморазвитию, реализации творческого потенциала и хорошей успеваемости, что для педагога является основной задачей его деятельности. Автор статьи как учитель начальных классов способствует реализации всех имеющихся возможностей по формированию, сохранению и укреплению здоровья школьников и их успеваемости.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Шибкова Д.З. Сохранение соматического и психического здоровья учащихся – критерий здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения / Д.З. Шибкова, В.П. Мальцев, Ю.В. Смирнова // Актуальные вопросы восстановительного лечения, оздоровления, спортивной медицины: сборник трудов областной научно-практической конференции. – Челябинск, 2009. – С. 149-153.*
- 2. Шуленина Н.С. Анализ состояния здоровья школьников МКОУ Доволенской СОШ №1 Новосибирской области / Н.С. Шуленина, Г.А. Корощенко, Э.А. Терехова, Н.Ф. Лысова // Электронный журнал «Вестник Новосибирского государственного педагогического университета». – 2012. – №5(9) – С. 58-66.*

3. Галеева Р.Т. Комплексная оценка состояния здоровья детей, поступающих в 1-й класс многопрофильной гимназии / Р.Т. Галеева, В.И. Струков, Ю.Е. Алленова, Г.В. Долгушкина, А.Н. Астафьева // *Состояние здоровья детей и подростков.* – 2014. – №1. – С. 161-164.
4. Кучма В.Р. Руководство по школьной программе. Медицинское обеспечение детей в дошкольных, общеобразовательных учреждениях и учреждениях начального и среднего профессионального образования / В.Р. Кучма. – М.: НЦЗД РАМН, 2012. – 215 с.
5. Кучма В.Р. Современное дошкольное образование: гигиенические проблемы и пути решения / В.Р. Кучма. – М.: НЦЗД РАМН, 2011. – 356 с.
6. Жигарева Н.С. Образ жизни младших школьников и их адаптационные возможности / Н.С. Жигарева // *Материалы III Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России».* – М., 2007. – С. 201-203.
7. Хухлаева О.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников / О.В. Хухлаева. – М.: Академия, 2003 – 184 с.
8. Жигарева Н.С. Гигиеническое значение условий и образа жизни в формировании здоровья младших школьников / Н.С. Жигарева // *Педиатрическая фармакология.* – 2008. – № 4 (5). – С. 89-92.
9. Степанова М.В. Эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста / М.В. Степанова // *Педагогика. Вопросы теории и практики.* – 2016. – № 4(04) – С. 46-49.
10. Куценко Т. И. Режим для школьника / Т.И. Куценко, М.Ф. Кононов. – М.: Медицина, 1983. – 80 с.
11. Нестерова Л.В. Воспитание представлений о здоровом образе жизни у школьников в условиях сельского района: автореф. дисс.... на соискание уч. степени канд. пед. наук (19.05.2000) / Л.В. Нестерова. Кафедра валеологии Шуйского государственного педагогического университета. – Шуя, 2000. – 16 с.
12. Овсянникова Е.А. Использование физкультминуток на уроках / Овсянникова Е.А. // *Начальная школа.* – 2015. – № 5 – С. 52-55.
13. Дьяченко Л.П. Релаксация в «гнездышке» / Л.П. Дьяченко // *Школьный психолог.* – 2005. – №11. – С. 25-30.