

Резник Елена Николаевна,

учитель начальных классов,

МБНОУ «Гимназия № 18»,

г. Ленинск-Кузнецкий, Кемеровская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

*Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым.*

Ж. Ж. Руссо

Аннотация. В данной статье рассмотрен пример организации системной работы по формированию здорового образа жизни у обучающихся начальной школы на внеурочных занятиях.

Ключевые слова: школа, здоровье, воспитание, внеурочные занятия, программа, результаты.

Школа – это не только учреждение, куда ребёнок ходит учиться, но это ещё и особый мир детства, в котором ребёнок проживает значительную часть своей жизни, формирует своё отношение к кому-либо или чему-либо, взрослеет. Поэтому взглянем на образовательную среду современной школы с точки зрения экологии детства и, как её основной линии - охраны и укрепления здоровья детей. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, соотношение условий, влияющих на здоровье человека, таково: здравоохранение – 10%, внешняя среда и природные условия – 20%, генетика и наследственность – 20%, условия и образ жизни, который закладывается, в том числе и в школе – около 60 %.

В практике существует множество определений понятия "здоровье". Педагогический коллектив нашей гимназии в своей деятельности руководствуется определением данного понятия, предложенным Всемирной Организацией Здравоохранения: "Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков". Поэтому одна из основных задач воспитательной работы гимназии - воспитывать у обучающихся осознанную потребность в здоровье, в здоровом образе жизни.

Целенаправленной системной работе по формированию здорового образа жизни учащихся начальных классов в нашей гимназии способствует реализация на внеурочных занятиях городской программы «Здоровейка». Целью программы является формирование у младших школьников устойчивой мотивационно-ценностной установки на здоровый образ жизни, воспитание культуры здоровья.

Все занятия с детьми практические - исследования, дискуссии, игры и тренинги. При их проведении педагоги гимназии делают акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей. Занятия содержат познавательный материал, включают в себя не только вопросы физического развития, но и вопросы духовного здоровья. Совместно с педагогами занятия проводят психолог, медицинский работник и старшеклассники. Незаменимы для ребят в рамках изучения разделов «Будь здоров» и «В здоро-

вом теле здоровый дух» занятия ритмикой и лечебной физической культурой, которые ведут тренеры-специалисты. В процессе изучения «Здоровейки» проводим экскурсии в природу, аптеку, выезжаем в бассейн. организуем походы в лес. Все занятия стараемся строить так, чтобы дети получали знания о том, от чего зависит наше здоровье, приобретали навыки самосовершенствования. Такие занятия учат школьников решать проблемы и принимать решения, сопротивляться давлению сверстников и контролировать своё поведение, преодолевать стресс и тревогу.

А как любят ребята спортивные праздники и праздники Здоровья на открытом воздухе. Здесь можно не только замечательно развлечься и отдохнуть, а ещё показать умение беречь своё здоровье и получить замечательные призы и подарки.

Сами педагоги – активные участники оздоровительных мероприятий, проводимых с детьми в рамках программы «Здоровейка», круглых столов и практических семинаров по вопросам формирования у воспитанников бережного отношения к собственному здоровью. Многие из них приобщают обучающихся к исследовательской деятельности в сфере здоровьесбережения.

В реализации программы «Здоровейка» большую роль играет семья. Мы стремимся к тому, чтобы родители вместе с детьми были активными участниками наших занятий и праздников. Вместе оформляем классные уголки и альбомы, готовим праздники и походы. В каждом учебном кабинете родители помогли организовать игровые зоны для ребят и уголки здоровья.

Проанализировав результаты исследований и наблюдений за учащимися за несколько лет, мы пришли к выводу: работа с детьми по программе «Здоровейка» даёт положительный результат. Понимают это и родители. 71% нынешних первоклассников осознанно выбрали «Здоровейку» как одну из программ внеурочной деятельности по выбору. И это нас не может не радовать. Ведь, если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если личным примером будем демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Здоровье так же заразительно, как и болезнь. “Заразить здоровьем” – вот цель, к которой, на наш взгляд, должна стремиться современная школа.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абаскалова, Н.А. *Здоровью надо учиться [Текст]* / Н.А. Абаскалова. - М.: Просвещение, 2010. – С. 102.
2. Мартынов, С.М. *Здоровье ребенка в ваших руках [Текст]* / С.М. Мартынов. – М.: Просвещение, 2006. – С. 123-160.
3. Смирнов, Н.К. *Здоровьесберегающие технологии в работе учителя и школы [Текст]* / Н.К. Смирнов. — М.: АРКТИ, 2003. – С. 272.