

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕОРИИ И ПРАКТИКА В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Муроволова Оксана Николаевна,

учитель начальных классов,

МБОУ «Гимназия №7»,

г. Батайск

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы формирования здорового образа жизни детей школьного возраста, участия и влияния родителей, окружающей среды.

Ключевые слова: здоровье, дети, привычки правильного образа жизни.

Быть здоровыми, красивыми, полными сил хотят и взрослые, и дети. А что для этого нужно делать? Здоровый образ жизни – это целая система, охватывающая все стороны жизни человека

Именно в детстве прививаются привычки правильного образа жизни. Главным примером правильного поведения для ребенка, конечно же, являются родители. Хорошо, если у родителей есть свободное время. Они могут водить ребенка в спортивные секции, посещать тренажёрный зал, бассейн или ходить на спортивные площадки. Вариантов очень много. Но что же делать, если не имеется свободного времени? Тогда начать день необходимо с утренней зарядки, которая поможет позволит организму активно включиться в работу. Уделите зарядке 10-15 минут и вы будете в отличном состоянии, и это будет хорошим примером для здорового образа жизни вашего ребенка. Помимо зарядки к физическому воспитанию относится активное пребывание на свежем воздухе: подвижные игры и/или ежедневные прогулки на роликах, велосипеде. Физический труд, гимнастика, прогулка, бег и т.п. улучшают

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕОРИИ И ПРАКТИКА В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

кровообращение, дают энергию, хорошее настроение, здоровье ребенка, его адаптация к жизни в обществе во многом определяется окружающей средой.

Для детей школьного возраста такой средой является, прежде всего, школа, где он проводит большую часть своего времени. Здоровьесберегающие технологии стали одними из главных для современного образования, причем, здоровье понимается не только как хорошее физическое состояние.

http://pedsovet.su/metodika/5993_zdoroviesberegayuschie_technologii_v_shkole

При работе с обучающимися важно помнить следующие психологические особенности мальчиков и девочек. Девочки в минуту принимают намного больше информации, чем мальчики. Поэтому, когда подводим итог урока полезнее в первую очередь опросить мальчиков, а девочек можно спрашивать на следующий день. Мальчики большей частью логики, у них развиты математические навыки. А у девочек больше развито воображение. Учитывая все особенности психики ребенка можно говорить об укреплении психического здоровья ребенка во время урока, о повышении усвоения учебного материала. Одним из условий здоровьесбережения является творческий характер учебного процесса. Хороши в этом плане нестандартные уроки: уроки-аукционы, уроки-конкурсы, уроки-игры, уроки-соревнования, интегрированные уроки, уроки-экскурсии, урок-исследование, урок - творческая мастерская, урок-конкурс, урок-путешествие, урок-викторина.

Учитывая то обстоятельство, что наибольшая утомляемость детей связана с их длительным сидением за партой, можно использовать разные формы организации деятельности детей на уроке: деятельность с элементами соревнования, взаимопроверка, работа по цепочке у доски, работа в группах, работа в парах сменного состава.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕОРИИ И ПРАКТИКА В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

На каждом уроке дети с нетерпением ждут заветные слова учителя: « А теперь мы поиграем» Игры на разных этапах урока, упражнения на развитие внимания, памяти, наблюдательности, мышления и речи позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с младшими школьниками, удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, развивать физические, умственные и творческие способности. Все элементы здоровьесбережения, которые применяются на уроках, не только создают благоприятный климат, но и укрепляют физическое, психическое и психологическое здоровье ученика. Но и в тоже время мотивируют на активную работу учащихся на уроке.

Заболеваемость же детей и окружающих их взрослых автоматически становится лишь показателем грамотности построенной среды. Важно, с чем учащиеся соприкасаются в течение дня. Все, что окружает ребенка воспитывает, обучает, формирует картину мира, которая прочно укладывается в сознании ребенка и остается как основа культуры человека и общества в целом. Таким образом, на практике необходимо затрагивать следующие направления работы:

- обеспечение физического и психического здоровья учащихся;
- принципы природосообразности, преемственности, вариативности, прагматичности (практической ориентации);
- повышение мотивации учебной деятельности; предотвращению усталости и утомляемости;
- использование приёмов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу;
- приросту учебных достижений;
- учёт особенностей класса (изучение и понимание человека);
- создание благоприятного психологического фона на уроке;

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕОРИИ И ПРАКТИКА В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

- создание условий для самовыражения учащихся.

О благоприятном завершении этапа младшего школьного возраста можно говорить тогда, когда при окончании начальной школы ребёнок: хочет учиться, может (умеет) учиться, желает этого, верит в свои силы, ему хорошо, интересно, комфортно в школе, учащиеся успешно усваивают программный материал; ребята отличаются раскрепощённостью, повышенной работоспособностью; у учащихся воспитывается положительное отношение к своему здоровью как к ценности, которую нужно беречь.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Семёнова, И.И. *Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой* / И. Семёнова. – - Науч.-попул. изд. – М.: Педагогика, 1989. – 176 с.
2. Сайт о здоровом образе жизни (ЗОЖ) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://4brain.ru/zozh/#1>