



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
КАФЕДРА ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И
ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

**Организация здоровьесберегающего образовательного процесса в
начальной школе**

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.01 Педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Управление образованием»
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:
74 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
«16» 01 2024 г.
Зав. кафедрой ПППО и ПМ
[подпись] Корнеева Н.Ю.

Выполнил:
Студент группы ЗФ-309-169-2-4
Гриценко Елена Юрьевна [подпись]

Научный руководитель:
к.п.н., доцент
Лапчинская Ирина Викторовна [подпись]

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ	9
1.1 Теоретические основы здоровьесберегающей педагогики.....	9
1.2 Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе начальной школы.....	13
1.3 Особенности организации здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе	26
Выводы по первой главе	38
ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ	40
2.1 Анализ применения здоровьесберегающих технологий в начальной школе	40
2.2 Рекомендации по организации здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе.....	45
2.3 Оценка эффективности рекомендаций по организации здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе .	61
Выводы по второй главе	65
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	69
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	74
ПРИЛОЖЕНИЕ	80

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Человечество вступило в такой период развития, когда воспитание культуры здоровья и само здоровье стало необходимой объективной потребностью и жизненной необходимостью. От состояния здоровья зависит настроение, работоспособность, успешность обучения обучающихся. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Вместе с тем статистика свидетельствует, что только 20% детей всего земного шара условно являются здоровыми, остальные по своему психофизиологическому состоянию занимают граничное положение между здоровьем и болезнью.

Здоровье является медицинской, философской, социальнодемографической, педагогической категорией.

Качество образования не может рассматриваться вне контекста здоровья субъектов образовательного процесса. В этом плане на образование как целостную государственную структуру, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо сугубо образовательных задач, задача сохранения психического, психологического, физического и нравственного здоровья детей и молодежи.

Глобальная идея образовательного процесса сопряжена с воспитанием здоровой личности, максимально дозированного исходными генетическими детерминированными потенциалами (способностями) в динамике наделения ее мобильным рациональным мышлением, точными знаниями, потребностями в саморазвитии, известной мерой ответственности за себя, людей и события.

Необходимость разработки теоретических и организационно-методических аспектов системы здоровьесберегающего обучения младших школьников предопределяется противоречием между возросшей в

современных условиях значимостью сохранения и укрепления состояния здоровья учащихся и низким уровнем решения задач оздоровительного, здоровоторческого направления в системе образования

Противоречие позволило определить проблему настоящего исследования: какова должна быть организация образовательного процесса младших школьников, при которой у детей будут целенаправленно формироваться знания о средствах и способах сохранения и укрепления здоровья? Тема диссертации: «Организация здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе».

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и апробировать рекомендации по организации здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе.

Объект исследования: образовательный процесс в начальной школе.

Предмет исследования: особенности организации здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе.

Гипотеза исследования: Если реализовать рекомендации по организации здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе, то сформируется понимание младшими школьниками ценности и значимости здоровья, а также культурных норм в сфере здоровья.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы здоровьесберегающей педагогики.
2. Рассмотреть здоровьесберегающие технологии и особенности организации здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе.
3. Проанализировать применение здоровьесберегающих технологий в начальной школе.

4. Разработать рекомендации по организации здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе.

5. Оценить эффективность рекомендаций по организации здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе.

Теоретико-методологическая основа исследования:

1. Использование здоровьесберегающих технологий в рамках образовательного процесса: Н.П. Абаскалова, Н.М. Амосов, М.М. Безруких, И.И. Брехман, М.Я. Виленский, Г.М. Соловьев и многие другие.

2. Концепция гуманизации и личностно-ориентированного образования, аксиологического подхода, согласно которым человек, его здоровье является высшей ценностью и самоцелью общественного развития и образовательного процесса в начальной школе: Е.В.Бондаревская, В.В.Давыдов, К.Роджерс, Н.К.Сергеев, В.В.Сериков, И.С.Якиманская и др.

3. Подчеркивают роль организации учебной деятельности в формировании самостоятельности В.В. Давыдов, А.К. Маркова, В.И. Моросанова, В.В. Репкин, А.К. Осницкий, Г.И. Щукина.

Положения, выносимые на защиту:

1. Процесс здоровьесбережения это набор систематических (или не систематических) мероприятий, способствующих повышению качества образованности и научению человека в области сбережения своего здоровья. В основании такого научения заложено ценностное отношение к собственному здоровью, готовность (физическая, психическая, социальная) сохранять и повышать уровень своего здоровья.

2. Здоровьесберегающее обучение предполагает упорядоченное взаимодействие субъектов образовательного процесса, при котором учащиеся не только получают образование в соответствии с действующими государственными образовательными стандартами, но и

одновременно решаются задачи сохранения и укрепления здоровья школьников.

Научная новизна. Разработаны и апробированы рекомендации по организации здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе.

Теоретическая значимость исследования определяется тем, что результаты позволяют расширить и углубить научные представления об организации здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе.

Практическая значимость исследования заключается в разработке рекомендаций по организации здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе. Материалы исследования могут быть использованы директорами и их заместителями, методическими сотрудниками, а так же учителями при реализации образовательного процесса.

Для решения поставленных задач исследования использовался комплекс следующих методов исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы и методической литературы, интерпретация, обобщение опыта педагогической деятельности по проблеме организации здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе.

2. Эмпирические: психолого-педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий, контрольный этапы), анкетирование, наблюдение.

3. Методы количественной и качественной обработки данных.

Экспериментальная база исследования: Коммунальное государственное учреждение «Станционная общеобразовательная школа отдела образования Карасуского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Этапы экспериментальной работы. Исследование проводилось в 4 этапа:

1 этап (декабрь 2020 г. – февраль 2021 г.). На этом этапе проанализированы основные положения научной психолого-педагогической и методической литературы по проблеме организации здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе.

2 этап (март 2022 г. - сентябрь 2022 г.). На этом этапе был произведен анализ применения здоровьесберегающих технологий, используемых в образовательном процессе в КГУ «Станционная общеобразовательная школа отдела образования Карасуского района» Управления образования акимата Костанайской области.

3 этап (сентябрь 2022 г. - май 2023 г.) На данном этапе разработаны и внедрены рекомендации по организации здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе в КГУ «Станционная общеобразовательная школа отдела образования Карасуского района» Управления образования акимата Костанайской области.

4 этап (май 2023 г. – ноябрь 2023 г.). На данном этапе была определена эффективность рекомендаций по организации здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе в КГУ «Станционная общеобразовательная школа отдела образования Карасуского района» Управления образования акимата Костанайской области; проанализированы и обобщены полученные данные экспериментальной работы, произведено текстовое оформление материалов исследования, сформулированы выводы.

Апробация результатов исследования. Основные результаты диссертационного исследования были представлены на научно-практических конференциях, проходящих в Профессионально-педагогическом институте Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета: Международный научно-

практический форум «Инновационные тенденции модернизации педагогического образования в условиях глобализации» (Челябинск, 2 марта 2022 г.).

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложения. Основная часть работы изложена на 79 страницах, в число которых входит 13 рисунков. Список использованных источников содержит 63 наименования, приложение содержит 8 страницы.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

1.1 Теоретические основы здоровьесберегающей педагогики

Педагогика здоровья или здоровьесберегающая педагогика – относительно новое направление в педагогике, изучающее факторы риска в образовательной среде, причины негативных тенденций в здоровье молодого поколения.

Педагогика здоровья решает задачу обеспечения здоровья обучающихся воспитательными (педагогическими) и гигиеническими средствами. Она не является альтернативой другим педагогическим системам и подходам (педагогике сотрудничества, личностно-ориентированной педагогике и др.). Но отличается от них тем, что приоритет здоровья является в ней главным, а грамотная забота о здоровье обучающихся – обязательное условие образовательного процесса. Поэтому основная функция педагогики здоровья – последовательное формирование здоровьесберегающего образовательного пространства, в котором все участники образовательного процесса (педагоги, обучающиеся, родители) решают общие задачи, связанные с заботой о здоровье, и принимают на себя ответственность за результаты [63].

Цель здоровьесберегающей педагогики – обеспечить выпускнику школы высокий уровень реального здоровья, сформировать у выпускников универсальные учебные действия (далее – УУД), необходимые для ведения здорового образа жизни, для развития культуры здоровья. Федеральный закон «Об образовании» регламентирует ответственность образовательных учреждений за создание условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников [3].

В связи с этим, студент – будущий учитель, должен овладеть навыками здоровьесберегающей педагогики, усвоить совокупность приемов

и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников. Владея современными педагогическими знаниями, он осуществляет консультационную, просветительскую и популяризаторскую работу по вопросам сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

Основными принципами здоровьесберегающей педагогики являются:

1. Принцип не нанесения вреда – «No posere!». Стал актуальным в системе образования в начале 90-х гг. XX в., когда во многих школах пытаясь сохранить или восстановить уже утраченное здоровье стали применять не обоснованные с научной точки зрения и не проверенные на практике оздоровительные системы и методы.

2. Принцип приоритета охраны здоровья учащихся и учителей. Предполагает разработку планов, программ, проведение уроков, перемен, организацию внеурочной деятельности учащихся, работу с родителями и все происходящее в образовательном учреждении оценивать с позиций их влияния на психофизиологическое состояние и здоровье [5]. Недопустимо использовать методы, приемы, технологии, которые бы очевидно наносили вред здоровью обучающихся. Здоровьесберегающая педагогика подразумевает заботу о здоровье средством повышения качества образования, развития успешности обучающихся. Реализация данного принципа невозможна без проведения мониторинга физического, психологического, духовно-нравственного здоровья учащихся.

3. Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся. Речь идет об уровне и содержании программ, терминологии, решаемых задачах, формах и методах преподавания и т.д.

4. Принцип гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий я в практике

здоровьесберегающей педагогики (обучение здоровью; воспитание культуры здоровья; формирование здорового образа жизни, развитие и укрепление здоровья различными средствами учебной и внеучебной деятельности).

5. Принцип приоритета позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами, порицаниями). Является одним из важнейших общепедагогических принципов и одним из важнейших условий здоровьесберегающей педагогики. Известно, что запреты, порицания, неодобрения неблагоприятно воздействуют на здоровье и психическое состояние детей. К сожалению, многие учителя (а дома родители) фиксируют внимание младших школьников преимущественно на недостатках, ошибках, ограничениях, что формирует психологически ущербную личность, с заниженной самооценкой, комплексом неполноценности, не способную ставить настоящих целей и добиваться их достижения. А это признак психологического нездоровья [52].

6. Приоритет активных методов обучения. Этот принцип является здоровьесберегающим, поскольку активные методы предотвращают появление утомления и переутомления. Формирование двигательных умений и навыков, двигательные способности ребенка, функциональные возможности организма развиваются в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий на основе принципа учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся [60].

7. Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье. Этот принцип должен проявляться не в призывах и декларациях вести здоровый образ жизни, а в воспитательных программах и многочисленных приемах индивидуальной и групповой работы с целью формирования этого важнейшего качества у личности. Отсутствие у ребенка, подростка чувства такой ответственности, по сути, сводит на нет все усилия по формированию культуры здоровья, так как не обеспечивает

необходимых психологических предпосылок для реализации знаний, умений, навыков в ситуации, требующей принятия решений, связанных со здоровьем.

8. Принцип повторения умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах заданий [11].

9. Включение вариантных изменений в стереотипы предполагает соблюдение принципа постепенности. Он предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

10. Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности здоровьесберегающих образовательных технологий. Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие. Назначение принципа доступности и индивидуализации видится в исключении негативных и вредных последствий для организма учащихся вследствие чрезмерных требований и заданий [36].

11. Принцип непрерывности и цикличности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах

деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу. Упорядочению процесса педагогики оздоровления способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ребенка к каждому последующему этапу обучения.

12. Важнейшее значение имеет принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребенка [14].

Здоровьесберегающая педагогика – включает в себя разнообразные организационные формы обучения, профилактики утомляемости обучающихся, приоритет активных форм, построение новых моделей урока в дополнение к зарекомендовавшим себя урокам-семинарам, урокам-экскурсиям (в том числе с помощью Интернет), урокам-докладам обучающихся, защитам проектов, урокам-исследованиям и т. д. Технологическую основу педагогики здоровья составляют здоровьесберегающие образовательные технологии.

1.2 Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе начальной школы

В борьбе с факторами риска, порождаемыми системой образования, особую значимость приобретают здоровьесберегающие технологии, ценностные ориентиры здоровья в образовательном пространстве. Значительный спектр здоровьесберегающих технологий предлагается отечественными ученым и (В.Ф. Базарный, В.К. Бальсевич, М.М. Безруких, М.Я. Виленский, В.Р. Кучма, Л.И. Лубышева, Н.К. Смирнов и

др.). В научной литературе встречается новое направление «Педагогика здоровьесбережения» процесс специально организованных для полноценно здоровой жизни на каждом этапе возрастного развития человека оздоровительных, образовательных, санитарно-гигиенических, лечебнопрофилактических и других мероприятий [4].

В понятии «здоровьесберегающие технологии» интегрируются образовательный и оздоровительный процессы, оказывающие разноплановое воздействие на обучающихся: педагогическое через личность учителя и применяемые им методы обучения и воспитания; оздоровительное оказываемое группой специалистов (врач, учитель физической культуры, психолог); семейное через родителей и их сотрудничество с образовательным учреждением; административно-кадровое, материальнотехническое, информационное и методическое обеспечение [40].

Здоровьесбережение реализуется путем внедрения специальных технологий. Технология (от греч. *techne* – искусство, мастерство; *logos* – слово, понятие) – это системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования [6].

Технология описывает систему работы ученика как деятельность к достижению поставленной образовательной цели, и рассматривает систему работы педагога как деятельность, обеспечивающую условия для работы ученика.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это качественная характеристика любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья»; в узком смысле – совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые

дополняют традиционные технологии обучения, воспитания, развития задачами здоровьесбережения [59].

При любом аспекте рассмотрения важнейшим их элементом оказывается диагностический блок, позволяющий оценить, достигнут ли запланированный результат, ибо только в этом случае можно говорить о «технологии». Здоровьесберегающие образовательные технологии решают, как минимум, задачу обеспечения таких условий обучения, воспитания и развития, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье учащихся. Эти условия (факторы) можно разделить на группы: эколого-санитарно-гигиенические; организационно-педагогические; психолого-педагогические.

Здоровьесберегающие технологии направлены на формирование, укрепление и развитие здоровья обучающихся, воспитание культуры здоровья, а также на охрану здоровья педагогов. Без использования здоровьесберегающих образовательных технологий не могут быть построены:

- 1) модель здоровьесберегающего урока;
- 2) модульное обучение;
- 3) коллективный способ обучения;
- 4) развивающее обучение, построенное на основе индивидуализации обучения;
- 5) гендерный подход к обучению;
- 6) ступенчатый режим постепенного наращивания педагогических воздействий на учащихся 1 классов;
- 7) здоровьесберегающее распределение учебного и каникулярного времени в течение года, согласно которому школьные занятия через каждые 6 недель прерываются на срок не менее недели.

Современный педагог должен участвовать в создании психологически комфортной и безопасной образовательной среды, обеспечивая безопасность жизни детей, сохранение и укрепление их здоровья, поддерживая эмоциональное благополучие ребенка в период пребывания в образовательной организации [52].

Задачи, которые должны решать учителя в образовательных учреждениях:

1. Создание психолого-педагогических и организационно-педагогических условий, обеспечивающих психическое здоровье и комфорт учащихся с помощью гуманизации и демократизации учебно-воспитательного процесса на основе: физкультурно-спортивной активности; обоснованной соответствии учебной нагрузки объему информации, психофизическим возможностям ее усвоения; перевод традиционной информационно-объемной системы обучения на систему, которая учит учащихся самостоятельно добывать знания, свободно мыслить, применять полученную информацию на практике.
2. Реализация научной организации учебного труда, питания и отдыха учащихся.
3. Создание максимально возможных санитарно-гигиенических условий.
4. Включение учащихся в сознательной деятельности по формированию культуры здорового образа жизни, обеспечение этого процесса учебно-методическими пособиями.
5. Создание в учебном заведении системы управления и мониторинга здоровьесберегающей технологии.
6. Формирование культуры здорового образа жизни учащихся как в учебное, так и внеурочное время.

7. Создание системы подготовки кадров, социальной и финансовой поддержки идеи здоровьесберегающей технологии; агитации и пропаганды; объединение усилий всех подразделений учебного заведения, учреждений медицины и культуры.
8. Обеспечение программного и учебно-методического оборудования по проблемам здоровьесберегающей технологии.
9. Обеспечение психологического и медицинского сопровождения образования.
10. Создание оптимальных условий для реализации элементов физической культуры; обеспечение возможностей для внедрения современных инновационных форм и методов работы.
11. Создание информационно-компьютерного обеспечения оздоровительной системы. Открытие в учебном заведении консультативно-оздоровительных центров здорового образа жизни для учащихся, родителей и учителей.
12. Создание условий для опытно-экспериментальной и научно-поисковой работы по моделированию и апробации здоровьесберегающих образовательных технологий [15, 22].

Для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здоровьесбережения необходимо решение трех проблем:

1. Изменение отношения учителя к ученикам. Педагог должен полностью принимать ученика таким, какой он есть, и на этой основе попытаться понять, каковы его особенности, склонности, умения и навыки.

2. Изменение мировоззрения учителя, его отношение к себе, своему жизненному опыту в сторону осознания собственных чувств, переживаний с позиции проблем здоровьесбережения.
3. Изменение отношения учителя к задачам учебного процесса педагогики оздоровления, которая предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохраненным здоровьем [6].

Педагогическими образовательными технологиями здоровьесбережения являются:

1. Организационно-педагогические: определяют структуру учебного процесса, способствуют предотвращению переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний.
2. Психолого-педагогические технологии: связанные с работой учителя на уроке и влияние на детей в течение урока.
3. Учебно-воспитательные технологии: включают программы, направленные на обучение грамотной заботе учеников о своем здоровье, мотивацию их к здоровому образу жизни, на предупреждение вредных привычек, образование родителей и др [28].

Различные учебные заведения используют различные подходы к здоровьесбережению. Это:

1. Дидактический, когда на первый план выступают учебные программы и уроки здоровья.
2. Событийный, когда основное внимание уделяется конкурсам на тему здоровья, и агитации.
3. Проблемный, когда все усилия школы направлены на решение какой-то конкретной задачи: питания, двигательной активности, профилактики переутомления и т.д.

4. Индивидуальный подход. Это - концентрация усилий на учете особенностей каждого ученика.

5. Физкультурный, когда забота о здоровье школьников равна заботе об их физическом развитии [11].

Важно отметить, что именно учителю начальных классов отводится особая роль в сбережении здоровья учеников. Именно он, с первых дней пребывания ребенка в школе, подробно знакомится с личным делом первоклассника, расспрашивает родителей о возможных отклонениях в здоровье и поведении ребенка, совместно с медицинским работником школы оформляет листок здоровья на каждого учащегося.

А самое главное, педагог начального образования стремится заинтересовать детей учебной, умело строит свой педагогический процесс так, чтобы не навредить здоровью школьников, избегая стрессовых ситуаций, иначе говоря – использует все методы и средства здоровьесберегающих образовательных технологий [23].

Анализ исследований педагогов и психологов (Айдаркин Е.К., Белогурова Я.Г., Бойченко Я., Дыхан Л.Б., Кукушкин В.С., Ирхин В.Н., Морозов В.О., Сократов Н.В. и многие другие) позволило утверждать, что здоровьесберегающая среда - это понятие, которое включает в себя совокупность определенных условиях (гигиенических, медицинских, психологических, педагогических), здоровьесберегающих технологий, используемых учебным заведением, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, на улучшение их настроения и самочувствия, на создание благоприятных условий для их развития и саморазвития, на улучшение их функционального состояния организма, повышение их адаптационных возможностей и формирование мотивации на здоровый образ жизни (детям в нем комфортно находиться в течение дня) [3].

Специалисты, разрабатывающие данное направление в методологии, предлагают несколько классификаций здоровьесберегающих технологий,

учитывающих разные аспекты. Наиболее общая классификация выглядит так:

1. Технологии, которые обеспечивают гигиенически оптимальные условия для обучения.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Психолого-педагогические технологии, используемые учителями в урочной и внеурочной деятельности. Имеется в виду влияние учителя на учеников на каждом этапе урока и во время внешкольных занятий.
4. Коррекционные технологии [22].

Остановимся на существующих технологиях здоровьесбережения, которые можно использовать в школе. Так, к примеру, основной целью психологических технологий является:

- 1) укрепление психологического здоровья учащихся;
- 2) проведение психологической разгрузки;
- 3) групповая профилактика;
- 4) индивидуальное психологическое консультирование;
- 5) обучение приемам психосаморегуляции;
- 6) обучение стратегиям и тактике межличностных отношений.

Примером психологических технологий являются:

1. Психогимнастика. Это вспомогательный метод, который опирается на невербальную экспрессию, прежде всего на мимику и жесты - вообще на движение. Это дает возможность глубже заглянуть в переживания других и приблизиться к пониманию этих переживаний. Главная цель психогимнастики - снятие физических блоков и «давления». Например, «Кем из сказочных персонажей ты мог бы быть?», «Что бы ты делал, если бы был колдуном?», «Кем бы ты хотел стать, если бы колдун исполнил твое желание?» и т.д. [39]

2. Прогулки на природе.

3. Арт-педагогика. Арт-педагогика предполагает, прежде всего, работу со здоровой личностью путем организации живого конструктивного союза ребенка / детей и взрослого в культуротворческом художественном пространстве [45].

4. Сказкотерапия – молодое, многообещающее и прогрессивное течение в практической психологии и педагогике, которое, используя метафорические ресурсы сказки, позволяет людям развивать самосознание, стать самими собой, и построить особые доверительные, близкие отношения с окружающими.

5. Цветотерапия. Цвет окружает человека повсюду. Это мощная энергия, которая постоянно влияет на человеческий организм. К сожалению, большинство людей мало задумывается о том, какую роль в их жизни играет цвет, который серьезное влияние на их физическое, умственное и душевное состояние он осуществляет [19].

6. Музыкаотерапия – представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства профилактики, расслабления и пр. - Игровая терапия-игра позволяет укрепить здоровье воспитанников, здесь могут быть использованы музыкально-творческие игры, гимнастика для глаз, игровой стретчинг и пр.

7. Психологическая диспансеризация: выявление детей группы риска

8. Эмоциональный комфорт: уголки настроения, дни радости.

9. Семейное консультирование – проведение индивидуальных бесед и консультаций с родителями по вопросам здоровьесберегательных технологий.

Следующее направление – это двигательная активность, задачей которой является:

1) профилактика нарушений осанки;

- 2) укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем посредством выполнения дозированных нагрузочных упражнений;
- 3) укрепление мышц, развитие гибкости тела;
- 4) обучение спортивным оздоровительным технологиям [18].

Примером технологии двигательной активности является:

1. Адресные комплексы профилактической гимнастики для детей с различными патологиями.
2. Комплексы дыхательной гимнастики.
3. Занятия на тренажерах.
4. Пальчиковая гимнастика и тому подобное.

К другим здоровьесберегающим технологиям относятся:

1. Фитотерапия.
2. Ароматотерапия.
3. Упражнения для глаз, направленные на укрепление и расслабление мышц глаза.
4. Физиотерапия.
5. Оздоровление методами лазерной, электромагнитной, электроимпульсной стимуляции.
6. «Сенсорная комната» – определенным образом организованная среда, в котором можно сконцентрироваться на восприятии отдельных чувств [48].

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, по которой работает школа, от условий обучения и возможностей школы, от профессионализма педагогов. Здоровьесберегающие технологии эффективнее использовать комплексно, сочетая технологии и выбирая оптимальный вариант, исходя из конкретных условий. Это перечень лишь самых популярных и общедоступных здоровьесберегающих технологий,

которые может использовать любой учитель-предметник во время организации учебного процесса [13].

Физкультурная минутка – динамическая пауза во время интеллектуальных занятий. Проводится по мере утомляемости детей. Это может быть дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, легкие физические упражнения. Время – 2-3 минуты.

Пальчиковая гимнастика – применяется на уроках, где ученик много пишет. Это недолгая разминка пальцев и кистей рук. Гимнастика для глаз. Проводится в ходе интеллектуальных занятий. Время – 2-3 минуты.

Смена видов деятельности – это целесообразное чередование различных видов деятельности на уроке (устная работа, письменная, игровые моменты и пр.). Проводится с целью предупреждения быстрой утомляемости и повышения интереса учащихся.

Артикуляционная гимнастика. К ней можно отнести работу по развитию речи, считалки, ритмические стихи, устные пересказы, хоровые повторения, которые используются на уроках не только для умственного, психологического и эстетического развития, но и для снятия эмоционального напряжения [16].

Игры. Любые: дидактические, ролевые, деловые – игры призваны решать не только учебные задачи. Вместе с этим они развивают творческое мышление, снимают напряжение и повышают заинтересованность учащихся к процессу познания.

Релаксация – проводится во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения или подготовки детей к восприятию большого блока новой информации. Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы, мини-аутотренинг.

Технологии эстетической направленности. Сюда относятся походы в музеи, посещение выставок, работа в кружках, то есть все мероприятия, развивающие эстетический вкус ребенка [5].

Санитарно-гигиеническое состояние помещения, в котором проходят занятия, также относят к здоровьесберегающим технологиям. При этом учитываются не только чистота, но и температура, свежесть воздуха, наличие достаточного освещения, отсутствие звуковых и прочих раздражителей.

Позы учащихся. Если в начальной школе учителя еще следят за осанкой и правильным положением ребенка за партой во время письма или чтения, то в старших классах этим зачастую пренебрегают. Вместе с тем, осанка формируется у человека только к 15-17-летнему возрасту. А неправильные позы, которые принимает ребенок во время уроков, могут привести не только к нарушению осанки, но и быстрой утомляемости, нерациональному расходованию энергии и даже заболеваниям [9].

Технологии, создающие положительный психологический климат на уроке. Сюда относят не только методы и приемы, повышающие мотивацию, но и приемы, которые учат работе в команде, внимательности, улучшают микроклимат в коллективе, способствуют личностному росту и самоуважению.

Эмоциональные разрядки – это мини-игры, шутки, минутки юмора, занимательные моменты, в общем, все, что помогает снять напряжение при больших эмоциональных и интеллектуальных нагрузках. Беседы о здоровье. Помимо обязательных курсов ОБЖ и физкультуры, нужно стремиться к тому, чтобы на уроках в той или иной форме затрагивались вопросы, касающиеся здоровья и привлекающие к здоровому образу жизни. Удобнее всего делать это в практической части уроков, намеренно моделируя ситуации, связанные со здоровьем, безопасностью. Например, на уроках русского языка можно выбирать тексты, связанные со здоровым образом жизни для упражнений и диктантов.

Стиль общения учителя с учениками. Современные нормы требуют от учителя демократичности и тактичности. Самое важное – обеспечить

ученику душевный комфорт и чувство защищенности, которые позволят учиться с удовольствием, а не по принуждению [20].

Работа с родителями. Непрерывность действия технологий невозможно проследить без участия родителей. Именно они отвечают за соблюдение режима дня, режима питания, следят за физическим здоровьем ребенка. Беседы на классных часах, выступления медицинских работников на родительских собраниях – это тоже относится к здоровьесберегающим технологиям [11,20,23].

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — одна из главнейших задач, обозначенных в нормах государственного стандарта. Если раньше, говоря о здоровьесберегающих технологиях, делали упор именно на физическом состоянии здоровья ребенка, то теперь во главу угла поставлено общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное. И теперь задача учителя — не просто вести уроки в чистом кабинете, следить за осанкой и проводить физкультминутки. Важнее создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе, формирующую личность. То есть, по нормативам подход к сохранению здоровья ребенка и обеспечения его безопасности стал всеобъемлющим, многогранным, затрагивающим множество аспектов [51].

Подводя итоги, можно отметить, что понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей насколько решается задача сохранения здоровья учеников и учителя. Таким образом, здоровьесберегающие образовательные технологии – это совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения [15].

1.3 Особенности организации здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе

Современный мир диктует новые правила, поскольку происходит быстрая смена социально-политического положения, растет объем информации, что требует все большего внедрения стабилизирующих факторов, которые бы позволили сохранять здоровье обучающихся.

Благодаря общему усилию учителей, учеников и родителей по здоровьесбережению, благодаря систематической, последовательной и творческой работе по организации физкультминуток, динамических пауз и другим технологиям обеспечивается достаточный уровень функциональной деятельности всех органов и систем организма детей на уроке, их общее бодрое состояние. Учителя начальных классов используют в учебно-воспитательном процессе здоровьесберегающие формы работы: утренняя гимнастика; физкультминутки, подвижные игры, упражнения; упражнения-энергизаторы; дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика; звуковая гимнастика; игры и игровая терапия; сказки и сказкотерапия; гимнастика для глаз; цветотерапия; релаксационные паузы (звуки музыки в сочетании со звуками природы: пение птиц, шум воды); упражнения для снятия напряжения, улучшения осанки; тематические воспитательные часы, праздники; встречи с медицинскими работниками; оформление стендов, стенгазет; фитотерапия; ароматерапия; арт-техника; уроки в природе [14, 29, 33].

Рассмотрим некоторые из них подробнее.

Самый лучший способ начать учебный день с утренней гимнастики. Она может быть представлена, как физкультурной паузой, или дыхательной гимнастикой, или в виде смехотерапии. Вариантов много, главное, в этом приеме, что вся школа собирается вместе и настраивается на рабочий лад, получает положительные эмоции, которые помогут сделать рабочий день лучшим, а еще помогут «сохранить» первый урок от утренних пробуждений.

Утренняя гимнастика начинается с ходьбы. Комплекс утренней гимнастики включает упражнения для различных групп мышц. Сначала - для мышц плечевого пояса и рук - потягивание, разведение рук в стороны, вращение перед грудью. Затем упражнения для туловища и ног - наклоны, повороты, приседания, прыжки. Заканчивается утренняя гимнастика бегом или подскоками, переходящие в ходьбу [16].

Подвижные паузы необходимо проводить на всех уроках, особенно это важно для первоклассников, у которых еще недавно основным видом деятельности была игра. На уроках письма рекомендуется проводить такие физкультурные паузы:

1) Упражнение «Потягивание»: сидя раскрыть руки, поднять вверх, потянуться назад, потом вперед, вправо, влево (3 раза).

2) Упражнение «Обороты»: сидя выпрямить руки вперед, сделать обороты кистями рук.

3) Упражнение «Наклоны»: встать, руки на пояс и под счет учителя сделать наклоны вправо, влево (2 раза).

4) Игра «Конек». Руки на поясе. Подпрыгивая на двух ногах, передвигаться вперед в направлении к доске, а затем в обратном направлении.

5) Игра «Ветер». Школьники представляют, как ветер колышет деревья, поднимают руки вверх, делают наклоны вместе с туловищем вправо и влево, имитируя при этом шум ветра.

На уроках математики лучше использовать физкультурные паузы с названием чисел. Играя, ребенок лучше осмысливает, воспринимает, запоминает учебный материал. Это позволит закрепить математику в 10 или 20, а слабым ученикам овладеть (1-2 классы). К примеру: Раз, два-дерева (встали), Три, четыре-вышли звери, Пять, шесть - падает лист (нагнулись), Семь, восемь - птицы в лесу (взмах руками в стороны),

Девять, десять — это клубнички (подняли руки и головы вверх) Подняли красные щеки.

Оздоровительные минутки во время уроков должны комбинировать в себе физические упражнения для осанки, упражнения для глаз, рук, шеи, ног. Физические упражнения лучше проводить под музыкальное сопровождение. Этот прием помогает снять усталость, восстановить равновесие учеников. Такие упражнения можно достаточно успешно предоставлять проводить самим учащимся или сочетать с элементами игр.

К примеру: Сейчас встают те, у кого день рождения зимой и весной; тоже самое сделают все, кто родился летом и осенью.

Упражнения – энергизатор. Следует заметить, что у ребенка есть определенные пределы работоспособности, и чем меньше ученик, тем быстрее она снижается. Это связано с истощением нервных клеток, обусловленным неустойчивостью нервных процессов, повышенной возбудимостью коры головного мозга. Вот почему важно предотвратить возникновение усталости, своевременно выявить первые ее признаки и как можно быстрее ее снять. Для этого проводятся энергизаторы, тщательно подобранные педагогами. Они должны соответствовать возрастным особенностям учащихся, быть простыми, интересными и доступными, удобными для выполнения на ограниченной площади, эмоциональными, достаточно интенсивными и тоже знакомыми детям. [5] Энергизатор - это короткое упражнение, которое восстанавливает энергию класса. Назначение энергизатора на уроке - создание положительной психологической атмосферы в классе, восстановления энергии и усиление групповой активности. Энергизатор полезен для ослабления монотонности, возбуждение активности учащихся и поощрения их к дальнейшей работе. Почти каждый энергизатор содержит элемент физкультминутки, но не каждая физкультминутка является энергизатором, поскольку последний используется не только для снятия усталости, но и

для релаксации. Например, упражнение «Коллективный крик». Все становятся в круг. Руководитель просит всех сесть. По сигналу руководителя все начинают тянуть звук, одновременно поднимаясь. В процессе вставания шум должен расти. Пиком является подпрыгивания с поднятием рук вверх. Затем шум постепенно стихает с момента возвращения в исходное положение [10].

Упражнение «Цветок». «Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечки. С семечки проклюнулся росток. С ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляя теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем». (Выразительные движения: сесть на цыпочках, голову и руки опустить, поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны - цветок расцвел, голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем, глаза полузакрытые, улыбка, мышцы лица расслаблены).

Дыхательная гимнастика. Уроки гимнастики полезно начинать с дыхательной гимнастики, которая хорошо очищает дыхательные органы, улучшает их работу, развивает воображение. Также упражнения для развития дыхания тренируют различные виды выдохов.

Вот некоторые упражнения для развития дыхания.

1) «Свеча». Возьмите узкую полоску бумаги и, представьте, что это свеча, дуйте на нее. Струя выдохе должен быть без резких колебаний - бумага контролирует равенство выдохе.

2) «Надувание шариков». Имитирование надувания шарика.

3) «Рубка дров». Дети становятся прямо, ноги шире плеч. Руки опущены, пальцы сцеплены в замок. Поднимают руки вверх, вдыхают, прогибаются назад. Затем, резко выдыхают, со звуком «ха» наклоняются, опускают руки, как при ударе топором, между ног и сразу поднимают их вверх. Повторить 5-10 раз. Очень важно, чтобы звук «ха» был результатом

резкого выдоха, шел с грудной клетки. Упражнение хорошо очищает дыхательные органы, улучшает их работу [8].

Пальчиковая гимнастика. Игры с пальцами были созданы для детей дошкольного возраста, но ими весьма уместно пользоваться в начальной школе, они помогут учителю не только развивать речь и интеллектуальные способности ребенка, а также снимут психическую нагрузку, пригодятся для создания рабочего ритма в течение дня. «Пианино», «Веер», «Рыбка», «Нам холодно» и т.д. «Пальчиковую» гимнастику можно использовать, как дополнительную паузу отдыха на уроках, где детям приходится много писать. Это уроки математики, русского языка. Выполняем различные движения для отдыха мышц рук и для улучшения настроения всего класса: «Мы писали, мы трудились ...»

Звуковая гимнастика. Мы правильно произносим различные звуки благодаря хорошей работы органов артикуляции (язык, губы, нижняя челюсть и мягкое небо). Точность и сила действий этих органов у ребенка развиваются постепенно, в процессе речевой деятельности. Поэтому в начальной школе будет весьма уместно внедрять именно звуковую гимнастику. Цель которой заключается в выработке правильных движений органов артикуляционного аппарата, необходимых для произнесения звуков. Проводить такую гимнастику нужно каждый день, для того чтобы навыки детей закрепились, но делать это нужно в игровой форме, к тому же не следует за раз выполнять более трех упражнений. Такие упражнения очень полезны для всех учеников особенно в начальных классах. Этот прием можно использовать на уроках чтения и языка, он позволит развить правильное произношение звуков, будет способствовать повышению чистоты и правильности произношения. К звуковой гимнастике относятся чисто языка, скороговорки, речевые разминки и др. [13] Чистоговорилки Ши - ши - ши - чистоговорилки допиши. Я - я - я - хорошая очень школа наша. Шу - шу - шу - умело примеры пишу. Ши - ши - ши - учу интересные

здесь стихи. Добавляем звукотерапию. (Ученики набирают через нос максимальное количество воздуха в легкие. Выдыхая, говорят определенный звук или звуки.) Ученик продолжает: звук «О» - оздоравливает сердце, печень, желудок, звук «А» - усиливает деятельность щитовидной железы, зрения, слуха звуки «О», «В», «М» - усиливают вибрацию мозга, комплексно оздоравливают все органы и функциональные системы организма.

Игры и игровая терапия. Игра - любимая форма работы для детей, особенно младшего школьного возраста. Существуют много игр, которые можно назвать терапевтическими. Такие игры полезны для любых детей, потому что учат дружному общению, пониманию, снижают напряжение и формируют определенные моральные принципы. Благодаря игровой терапии ребенок приучается смело высказывать свое мнение, самостоятельно принимать решения. Чем интереснее игровые события, которые используются на уроках, тем незаметнее, но эффективнее ученики закрепляют, обобщают, систематизируют полученные знания [18].

Подвижные игры играют большую роль в воспитании сознательной дисциплины детей, является непременным условием каждой коллективной деятельности. В процессе игры у детей формируются понятия и нормы гражданского поведения, а также воспитываются определенные культурные навыки. Большинство подвижных игр имеет широкий возрастной диапазон: они доступны детям разных возрастных групп. Подвижные игры развивают физическое состояние детей, физические качества, которые развивает легкая атлетика, распространяет кругозор детей, влияет на психологическое состояние, воспитывает морально-волевые качества, способствует соблюдению дисциплины, раскованности и приносит пользу в повседневной жизни. Занимаясь подвижными играми, дети совершенствуют строение тела: укрепляют мышцы спины, верхних и нижних конечностей; корректируют осанку, походку. Можно назвать

такие подвижные игры: «Мы веселые дети», «Гуси - лебеди», «Охотники», «Второй лишний» и др. [2]

Развлекательные - это игры - забавы (игры с куклами, предметами, танцевальные игры) праздничные развлекательные игры, театральные игры. Такие игры расширяют интересы школьника, формируют культуру общения, воспитывают чувство юмора.

Театральные игры наделяют учеников полными ролями при разыгрыше сказок, историй. В такие игры играют любые классы. «Эврика», «КВН», различные пантомимы, «Юный детектив», «Страна сказок», осенние праздники. Эти и многие другие игры остаются любимым развлечением учеников на протяжении всего школьного жизни. Игра-фантазия - в таких играх детское воображение реализуется в ролевом поведении с помощью различных средств беспредметной игрового действия. То есть мимики, рисунков, интонации [39].

Развивающие игры - это особый вид игр, основанный на целенаправленном развитии, совершенствовании интеллекта, на передаче важной информации. Такими приемами можно успешно пользоваться не только на занятиях психолога, но и на любых уроках (математике, чтении и письме). Развивающие игры учат детей видеть межпредметные связи, общие черты, сходство и различие вещей. Например, на уроках иностранного языка часто можно встретить задачи: «найдите из списка вещей лишние вещи», или «распределите следующие слова по трем категориям». Успешность развития ребенка зависит от овладения специальными знаниями, умениями и навыками. В связи с этим особое значение имеет дидактическая игра. Такие игры помогут учителю сформировать детский коллектив, где обязательными условиями являются умение играть вместе, помогать друг другу, радоваться успеху товарища, находить компромиссы. Важно, чтобы ребенок, который чувствует себя

неловко и не знает, как себя вести в таких играх, играл вместе с детьми, которые уже овладели этими навыками и способны помочь другому [47].

Например, в ходе игры «Математические ручейки» каждый ученик следит за математическими вычислениями, которые выполняют товарищи, придумывает свой пример на сложение или вычитание. Это он выполняет в соответствии с правилами игры: получил мячик - складывает пример. Если правило не выполняется - игра не получается: не решит предыдущий пример, не придумает свой - команда не решает игровую задачу («ручейки» не достигнут озера) [19].

Цветотерапия. Как же влияют цвета на организм человека? Красный - придает уверенности, заряжает энергией. Но длительное «общение» с этим цветом может вызвать агрессию. Цвет обращает внимание на главное, подчеркивает главное. Желтый - добавляет оптимизма, жизненных сил, бодрит, повышает социальную активность, вызывает радость, лечит нервное истощение. Зеленый - успокаивает, уравнивает, помогает отдохнуть глазам, снять нервное перенапряжение. Синий - помогает сконцентрироваться, логично решить проблемы. Хорош для усталых глаз. Особенно полезен для людей умственного труда. Голубой - успокаивает, умиротворяет, снимает усталость глаз и мышц. Фиолетовый - цвет сознательной энергии, усиливает интуицию, помогает постичь суть вещей, стимулирует интеллект. Розовый - успокаивает, улучшает настроение, придает мечтательности. Белый - нейтральный цвет, цвет очищения и приумножения. Черный - цвет одиночества, иногда безразличия [12].

Так, если надо снять зрительную усталость, можно использовать карты зеленого и голубого цвета. Достаточно ученикам 2 минуты посмотреть на эти насыщенные цвета - и исчезает напряжение глаз. Еще можно предложить ученикам в течение 1-2 минут рассмотреть картину, иллюстрацию, пейзаж. А если в классе есть проектор с экраном, то минутку психологического и зрительного разгрузки можно совместить с

минуткой развития речи. Можно предложить учащимся сделать описание картины, используя изобразительные средства. А с целью переключения полушарий мозга ученикам предлагаются следующие задачи:

1. Рассмотрите внимательно этот пейзаж, придумайте ему очень длинное название;
2. Рассмотрите осенний пейзаж, сделайте описание этого уголка природы зимой;
3. Рассмотрите пейзаж, дорисуйте на нем в своем воображении деревья, цветы, реку и тому подобное [24].

Во время выполнения таких задач переключается нагрузка с одного полушария мозга на другое, в результате чего мозг ребенка расслабляется и снова будет готов к выполнению более сложных задач. Очень большое значение имеет цвет наглядности на уроке. Красный цвет обращает внимание детей на главное, усиливает активность на уроке. Но иногда учителя бездумно его используют. Так, если учитель производит таблицы, достопримечательности и использует при этом много красного цвета, ученик, наоборот, не захочет эти знания усваивать. Поэтому только самые главные слова, орфограммы должны быть выделены красным, а другая информация цветами. Некоторые думают, что очень яркая таблица особенно запомнится ученикам. Но точная информация усваивается не более чем через три цвета. Поэтому, орфограммы - красным, другие слова - черным, а пример - зеленым или синим цветом [20].

Рекомендации для учителей:

- 1) карточки для опроса лучше делать белого цвета, так как именно он помогает логически мыслить;
- 2) самое главное на таблицах и памятниках следует выделять красным цветом, но много красного может вызвать неприятие, агрессию;

- 3) для проведения минуток психологической разгрузки используйте спокойные цвета: зеленый, голубой, синий;
- 4) чтобы снять зрительное напряжение, используйте голубой и зеленый цвета;
- 5) настроиться на философские размышления поможет фиолетовый цвет;
- 6) увеличить темп урока и производительность помогут желтый и оранжевый цвета;
- 7) лучше запомнить материал и делать выводы поможет синий цвет;
- 8) формулировать однозначные четкие выводы поможет черный цвет;
- 9) хорошее самочувствие во время урока будет тогда, когда присутствуют основные цвета;
- 10) творческая фантазия увеличивается, если на уроке используется много цветов и их оттенков.

Сказки и сказкотерапия. Сказкотерапия - это самый древний способ терапии, который возник почти тогда, когда люди научились разговаривать. Передавались духовные знания, моральные ценности, правила поведения, жизненные ошибки и много разной полезной информации. Сказкотерапия - это психотерапия, уже существующими сказками и фантастическими героями. Она помогает получить чувство защищенности в мире, дает возможность проиграть основные жизненные ситуации в «защищенном режиме» через сказки. Также этот прием помогает ребенку понять себя, воспитать в себе полезные качества и привычки. Общая идея этого приема заключается в том, что ребенок видит себя на месте главного героя, живет вместе с ним, учится на его ошибках. То есть человек с раннего возраста с помощью сказок учится примерить на себя разные роли: плохих и хороших героев, творцов и уничтожителей,

бедняков и богачей [15]. Ребенок, который часто слушает сказки становится более внимательным, выдержанным. Любая сказка - это рассказ об отношениях между людьми, законы общества. Поэтому сказки для начальной школы можно подбирать именно об учениках, о школьной жизни, дружбе и взаимопомощи. Этот прием можно использовать на классных часах, на уроках чтения, или в группах долгого дня. Детская сказка - это одна из самых доступных возможностей эмоционального развития ребенка, ведь никакие знания не должны опережать нравственного развития личности.

Уроки на природе. Также в здоровьесберегающих технологий относятся занятия на свежем воздухе. В начальной школе каждый учебный предмет должен стать не только целью обучения, а прежде всего средством развития и воспитания ребенка. Это, в свою очередь, требует развивающего, деятельностного характера организации учебного процесса. Именно поэтому состоялись инновационные процессы в создании такого урока, готовил бы для жизни человека мыслящего, человека - деятеля.

Для того, чтобы заставить ребенка думать, Сухомлинский призывал педагогов: «Умейте заставить ребенка удивляться». Удивить можно ребенка только на интересных уроках - уроках в природе. Они имеют огромное влияние на обучение, воспитание и развитие, оставаясь в памяти детей на всю жизнь. И это потому, что они происходят в другом общении с учениками, других условий [7].

Музыкальное сопровождение урока, релаксационные паузы. В музыке находится огромный здоровьесберегающий потенциал. Музыка снимает стрессы, стимулирует работу мозга, повышает усвоение, способствует эстетическому воспитанию. Звук - это энергия. Правильно подобранные мелодии способны активизировать резервы человека. Исследование среди 1-4 классов указывают на то, что любые действия, примеры, рассказы под музыкальное сопровождение остаются в памяти

намного дольше. Нейтральная музыка, звуки живой природы, звуки музыки в сочетании со звуками природы: пение птиц, шум воды). Современное оформление классической музыки может снимать стрессы, тонизировать работоспособность, расслаблять (музыка Моцарта; эстрадная обработка «Лунной сонаты», долго поддерживать уровень работоспособности и самоконтроля [27].

Арт-техника. В основе арт-техники лежит творческая деятельность в первую очередь рисования. Творческое развитие является не только главным терапевтическим механизмом, именно он помогает воспитать здоровую личность. С помощью арт-техники ребенок имеет возможность выразить свои переживания, чувства. Кроме того, творческая деятельность помогает снять напряжение, способствует повышению детской самооценки, уверенности в собственных силах и развивает творческие способности. Основная цель таких техник не в том, чтобы научить рисовать. Главная цель - это духовное развитие, самопознание человека через творчество и улучшения адаптации школьников. Творческие способности развиваю на уроках труда, рисования, но преподавание других предметов должно быть основано именно на таких методиках арт-техники [9].

Украшение рисунка с помощью необязательных дополнительных деталей указывает на демонстративность ребенка, на желание быть значимым, тягу к внешним эффектам. Чаще это встречается среди девочек. Очень слабый нажим карандаша, низкая детализация свидетельствует о быстрой утомляемости, эмоциональную чувствительность ребенка, психическую нестабильность. А дети, у которых очень быстро меняется настроение меняют нажим карандаша в течение рисования несколько раз. Большие, несимметричные рисунки, которые создают впечатление неаккуратных - это рисунки импульсивных учеников. Они часто не доводят линии до конца [17].

Подводя итоги, можно отметить, что здоровьесберегающие технологии учат детей жить без конфликтов. Обучают укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье. Эти технологии прививают им принципы здорового образа жизни, усиливают мотивацию к обучению. Учителя в тесной взаимосвязи с учениками, родителями, медицинскими работниками, практическими психологами, социальными педагогами и социальными работниками, всеми теми, кто заинтересован в сохранении и укреплении здоровья детей, способны создать здоровьесберегающую образовательную среду.

Выводы по первой главе

Педагогика здоровья решает задачу обеспечения здоровья обучающихся воспитательными (педагогическими) и гигиеническими средствами. Она не является альтернативой другим педагогическим системам и подходам (педагогике сотрудничества, личностно-ориентированной педагогике и др.). Но отличается от них тем, что приоритет здоровья является в ней главным, а грамотная забота о здоровье обучающихся – обязательное условие образовательного процесса. Поэтому основная функция педагогики здоровья – последовательное формирование здоровьесберегающего образовательного пространства, в котором все участники образовательного процесса (педагоги, обучающиеся, родители) решают общие задачи, связанные с заботой о здоровье, и принимают на себя ответственность за результаты.

В понятии «здоровьесберегающие технологии» интегрируются образовательный и оздоровительный процессы, оказывающие разноплановое воздействие на обучающихся: педагогическое через личность учителя и применяемые им методы обучения и воспитания; оздоровительное оказываемое группой специалистов (врач, учитель

физической культуры, психолог); семейное через родителей и их сотрудничество с образовательным учреждением; административно-кадровое, материальнотехническое, информационное и методическое обеспечение.

Здоровьесбережение реализуется путем внедрения специальных технологий. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это качественная характеристика любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья»; в узком смысле – совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания, развития задачами здоровьесбережения.

Благодаря общему усилию учителей, учеников и родителей по здоровьесбережению, благодаря систематической, последовательной и творческой работе по организации физкультминуток, динамических пауз и другим технологиям обеспечивается достаточный уровень функциональной деятельности всех органов и систем организма детей на уроке, их общее бодрое состояние.

Учителя начальных классов используют в учебно-воспитательном процессе здоровьесберегающие формы работы: утренняя гимнастика; физкультминутки, подвижные игры, упражнения; упражнения-энергизаторы; дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика; звуковая гимнастика; игры и игровая терапия; сказки и сказкотерапия; гимнастика для глаз; цветотерапия; релаксационные паузы (звуки музыки в сочетании со звуками природы: пение птиц, шум воды); упражнения для снятия напряжения, улучшения осанки; тематические воспитательные часы, праздники; встречи с медицинскими работниками; оформление стендов, стенгазет; фитотерапия; ароматерапия; арт-техника; уроки в природе

ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

2.1 Анализ применения здоровьесберегающих технологий в начальной школе

Базой исследования выступает Коммунальное государственное учреждение «Станционная общеобразовательная школа отдела образования Карасуского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Экспериментальная работа проводилась в три этапа:

1. Констатирующий эксперимент, в рамках которого проанализирована эффективность применения здоровьесберегающих технологий в КГУ «Станционная общеобразовательная школа отдела образования карасуского района» управления образования акимата костанайской области.

2. Формирующий эксперимент, в рамках которого разработаны и внедрены рекомендации по организации здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе КГУ «Станционная общеобразовательная школа отдела образования карасуского района» управления образования акимата костанайской области.

3. Контрольный эксперимент, в рамках которого определена эффективность рекомендаций по организации здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе КГУ «Станционная общеобразовательная школа отдела образования карасуского района» управления образования акимата костанайской области.

Констатирующий этап эксперимента проводился в период с марта 2022 по сентябрь 2022 года.

На данном этапе был произведен опрос классных руководителей младших классов о состоянии здоровьесберегающего процесса в

образовательном учреждении и о выявлении школьных факторов риска, влияющих на состояние учащихся. Анкета представлена в приложении 1.

Так же были применены:

1. Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н. С. Гаркуша), с целью выявления у младших школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

2. Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н. С. Гаркуша), с целью изучения уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

Перейдем к результатам констатирующего этапа эксперимента. В опросе приняли участие 8 учителей начальных классов.

К ключевым условиям сохранения здоровья учителя начальных классов отнесли: хорошая экология; соблюдение правил ЗОЖ; знания о том, как заботиться о своем здоровье; регулярные занятия спортом; достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом. 100% респондентов отмечают высокий уровень качества питания в школах, соответствие всем нормам, принятым в Республике.

В педагогической практике по проблеме здоровьесбережения используют беседу и лекции 60% респондентов, 30% учителей делают упор на дни здоровья, и 10% отмечают недостаточное внимание оздоровительным мероприятиям – рисунок 1.

При организации учебно-воспитательного процесса 75% учителей ориентируются на усвоение воспитанниками определенных знаний, умений, навыков; 25% на развитие физически и психически здоровой личности – рисунок 2.

По мнению 45% учителей администрация школы не в полной мере заботится о сохранении и укреплении здоровья школьников, 30% - отмечают заботу администрации школы, 25% - воздержались от ответа – рисунок 3.



Рисунок 1 – Использование здоровьесберегающих технологий в педагогической практике

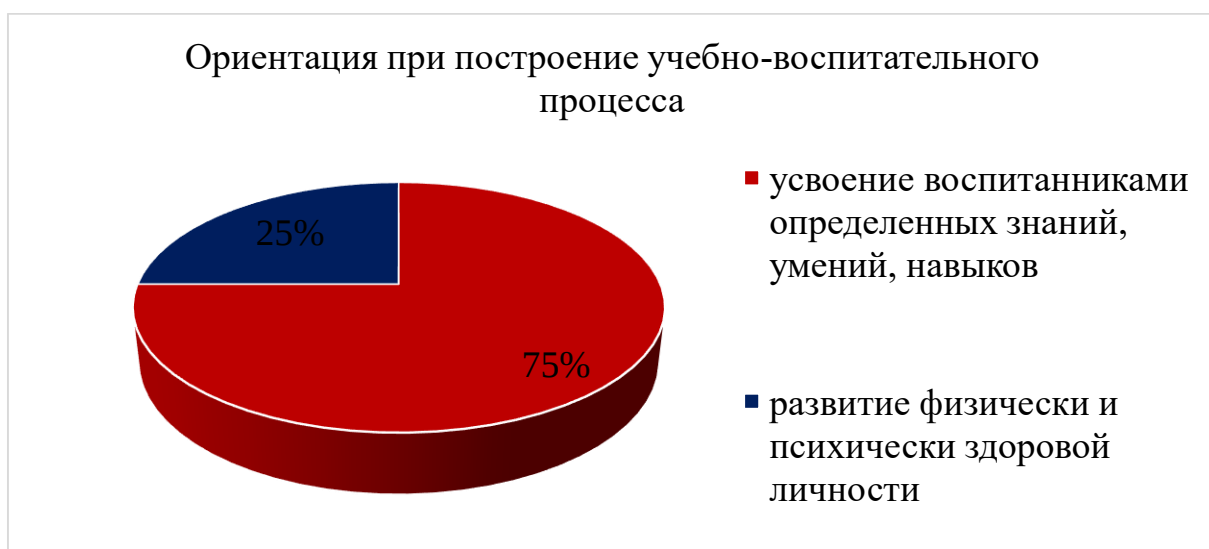


Рисунок 2 – Ориентация при построение учебно-воспитательного процесса



Рисунок 3 – Внимание администрации школы к здоровьесбережению

65% учителей начальных классов считают недостаточным количество мероприятий, посвященных здоровьесбережению младших школьников, 35% – отметили достаточный уровень.



Рисунок 4 – Количество мероприятий, посвященных здоровьесбережению младших школьников

По мнению учителей начальных классов, младшим школьникам были бы наиболее интересны такие формы занятий по здоровьесбережению как: дни здоровья, игры, инновационные формы занятий.

Далее был проведен опрос учеников 3 «А» (25 человек) и 3 «Б» (24 человека) классов по методике «Гармоничность образа жизни школьников», с целью выявления у младших школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни, и по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья», с целью изучения уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

На рисунке 5 и 6 представлены полученные результаты.

56% младших школьников имеют средний уровень понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни; 23% низкий уровень, 21% высокий уровень – рисунок 5.

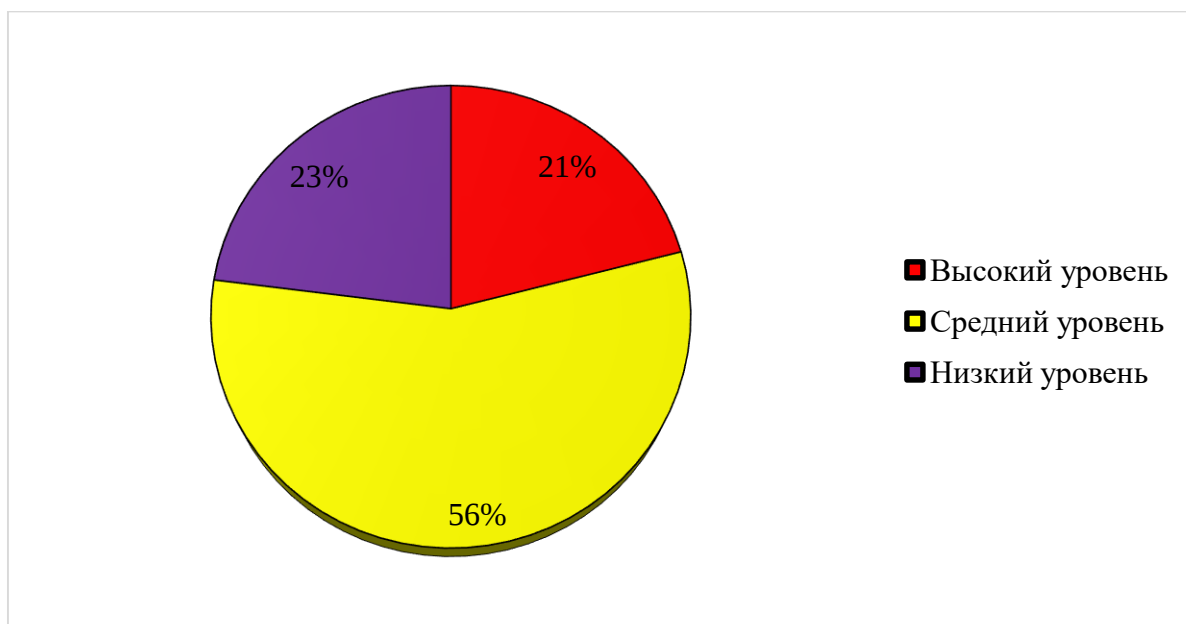


Рисунок 5 – Понимание младшими школьниками ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни

50% младших школьников продемонстрировали средний уровень культурных норм в сфере здоровья; 30% низкий и 20% высокий – рисунок 6.

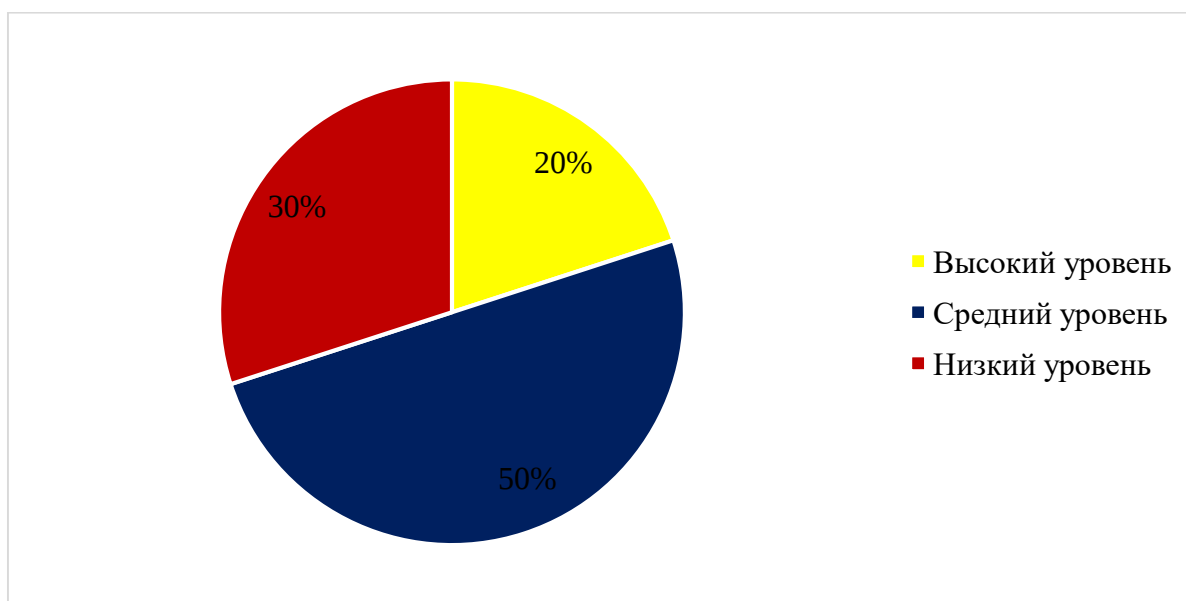


Рисунок 6 – Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья

По результатам констатирующего этапа эксперимента делаем следующие выводы:

1. В образовательном процессе начальной школы отмечен недостаточный уровень применения здоровьесберегающих технологий.
2. Наибольший интерес у младших школьников вызывают занятия в игровой форме, а так же инновационные формы занятий.
3. На данном этапе наблюдаем средний уровень понимания младшими школьниками ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни, средний уровень владения младшими школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

2.2 Рекомендации по организации здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе

По результатам констатирующего этапа эксперимента было принято решение о разработке рекомендаций по организации здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе. Данные рекомендации были реализованы в КГУ «Станционная общеобразовательная школа отдела образования Карасуского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Формирующий этап эксперимента проходил с сентября 2022 года по май 2023 года – в течении 2022/2023 учебного года.

В рамках формирующего этапа эксперимента были задействованы 3 субъекта образовательных отношений: обучающиеся, родители, учителя – рисунок 7.



Рисунок 7 – Субъекты образовательных отношений

Работа в рамках формирующего этапа эксперимента проводилась как на уроках, так и во внеурочное время, так же проводилась работа с родителями..

Формирование навыков здорового образа жизни на уроках в младших классах

Система формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в общеобразовательных учреждениях должна представлять собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени начального общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Формирование культуры здоровья включает:

- 1) полноценную и эффективную работу с учащимися всех групп здоровья (на уроках физической культуры, в секциях и т.п.)

- 2) рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
- 3) организацию часа активных движений (динамической паузы) между 3 и 4 уроками в 1 классе;
- 4) организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
- 5) регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад).
- 6) Учебный материал всех предметов начальной школы по любой программе предоставляет возможность учителю прямо на уроке формировать у учащихся навыки здорового образа жизни, давать детям знания об организме человека, учить их беречь и укреплять собственное здоровье.

Рекомендация №1. Формирование у учеников младших классов личностной модели здоровья во время проведения занятий.

Выделяем следующие компоненты формируемой у ученика личностной модели здоровья:

- 1) знание основ функционирования организма;
- 2) волевая регуляция жизни, связанная с сохранением здоровья;
- 3) способность к поиску активного выхода из состояния предболезни или заболевания;
- 4) личностные установки и мотивы оздоровительной деятельности.

Для уроков русского языка педагог тщательно подбирает упражнения, которые позволяют ей решать не только обучающие задачи, но и задачи сохранения здоровья ее учеников. Обращаем внимание детей на содержание текстов и предложений, которые напоминают о пользе чистого воздуха, правильного питания и крепкого сна, указывают на то,

что человеку необходимо соблюдать режим дня, заниматься спортом, как можно больше общаться с природой, чтобы сохранить и укрепить собственное здоровье. Прививать ученикам навыки здоровьесбережения ей помогают пословицы, соответствующей данной теме, которые она постоянно использует в своей работе. Когда читают произведения русских и казахских писателей и поэтов, которые прививают любовь к природе, стараемся учить детей воспринимать природу как лечебницу, как источник бодрости, радости и счастья.

На уроках русского языка при решении упражнений, формировании новых понятий даем задания: например:

1. Тема «Состав слова»

Какую роль выполняют приставки; бег-побег, разбег, пробег, забег?

Вставь в текст слова по смыслу: На уроке физкультуры учитель предложил _____ на короткую дистанцию. Сережа взял хороший _____ с самого начала старта. Он победил. (В ходе работы ведется беседа, какими качествами обладает бегун).

2. Тема «Проверяемые безударные гласные в корне»

Найдите слова с безударными гласными и запишите проверочные: «Говорю я всем зимой, закаляйтесь все со мной, Утром бег и душ бодрящий, как для взрослых настоящий! На ночь окна открывать, свежим воздухом дышать. Ноги мыть водой холодной, и тогда микроб голодный Вас вовек не одолеет» (проводится беседа о пользе закаливания).

3. Предложить детям написать сочинение о здоровье и здоровом образе жизни. Темы сочинений «Что такое зарядка?», «Как я закаливаюсь», «Как сберечь здоровье?», «Мой любимый вид спорта», «Здоровая улыбка», «Чистота – залог здоровья», «Вредные привычки», «Режим дня – важное условие сохранения и укрепления здоровья».

4. Предложить составить текст-рассуждение «Что дает мне зарядка?», используя слова на изученные орфограммы. Я хочу

порассуждать, что дает мне зарядка. Зарядку нужно делать каждый день.....

На уроках математики учитель прививает своим ученикам навыки здорового образа жизни через решение текстовых задач. Их содержание позволяет говорить о целебных свойствах меда, овощей и фруктов, орехов и ягод. Педагог рассказывает детям о том, что, употребляя эти продукты, мы обеспечиваем свой организм необходимыми витаминами и тем самым повышаем его способность самостоятельно бороться с некоторыми заболеваниями. Текстовые задачи также дают возможность сообщать детям о положительном воздействии физических упражнений на здоровье каждого человека. При решении задач на вычисление длины, ширины учитель рассказывает ученикам о том, что прыжки в длину и через скакалку укрепляют мышцы ног и рук, спины и брюшного пресса, тренируют сердечную мышцу, повышают выносливость организма и общую работоспособность человека.

В 3 и 4 классах, когда ученики решают задачи на движение, учитель говорит им о том, что пешие, лыжные, велосипедные прогулки, а также верховая езда закаляют наш организм и укрепляют здоровье.

Предлагаем такие текстовые задачи:

1. У некурящих ребят после преодоления стометровки пульс достигает обычно 120 ударов в минуту, а у курящих на 60 ударов больше. Каков пульс у курящих ребят?
2. На 1 см 2 грязной кожи насчитывают около 40000 микробов. Узнай, сколько микробов на 5 см 2 грязной кожи.
3. Суточная потребность организма ребенка в кальции составляет 1100 мг. Сколько кальция нужно ребенку в неделю, в месяц?

Уроки литературного чтения также дают педагогу широкие возможности воспитывать у школьников чувство ответственности за свое здоровье и приучать их вести здоровый образ жизни. Но наибольшим

потенциалом для формирования навыков здоровьесбережения обладает учебный предмет «Окружающий мир». Содержание учебного курса обеспечивает младших школьников полными знаниями об организме человека, которые будут востребованы ими в дальнейшей жизни. На уроках окружающего мира закладывается фундамент здоровых привычек и здорового образа жизни.

В учебнике «Окружающий мир» раздел «Человек познает самого себя» объединяет темы: «Тело человека», «Опорно-двигательная система», «Кожа», «Правила гигиены», «Режим труда и отдыха», «Физкультура и спорт», «Лекарственные растения», «Первая помощь при переломах и порезах», «Техника и человек». На уроках окружающего мира ученики знакомятся не только со строением и работой нашего организма, но и узнают о влиянии на него отрицательных последствий деятельности человека.

В курсе «Технология» при первом знакомстве с каждым инструментом или приспособлением в учебниках обязательно вводятся правила безопасной работы с ним. В учебнике 1 класса в разделе «Человек и информация» показаны важные для безопасного передвижения по улицам и дорогам знаки дорожного движения, а также таблица с важнейшими номерами телефонов, которые могут потребоваться ребенку в критической ситуации.

Таким образом, на каждом уроке педагог старается давать детям конкретные рекомендации по сохранению здоровья, учит ими пользоваться, воспитывает чувство ответственности за свое здоровье и благополучия перед жизнью. Доводит до сознания детей мысль о том, что если они хотят жить долго и счастливо. То должны выбирать здоровый образ жизни.

Рекомендация №2. Использование проектного метода для формирования навыков здорового образа жизни у младших школьников.

Основу комплекса проектов составляют положения компетентностного и деятельностного подходов, которые предусматривают формирование культуры здоровья, здоровьесберегающей компетентности личности младших школьников.

Форма проведения проектов - групповая, с учетом индивидуальных возможностей и потребностей каждого ребенка.

Методы обучения – словесные, наглядные, практические, игровые, интерактивные, способствуют созданию положительного эмоционального климата и формированию устойчивого интереса к здоровому образу жизни.

В 2022-2023 году подготовлены и реализованы проекты «Всем дает здоровье молоко коровье», «Витамины наши друзья», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

Рекомендация №3. Использование физкультминуток в начальных классах.

Необходимость проведения интересных физкультминуток в начальных классах школы связана с тем, что дети 1, 2, 3 и 4 классов наиболее расположены к подвижной деятельности. Детям сложно просидеть в классе за партой целый урок неподвижно, они привыкли к играм, движениям и всесторонней активной деятельности.

Подвижные физкультминутки для начальной школы проводятся с детьми на каждом уроке в классе, так как физическая активность жизненно необходима для детей младшего школьного возраста, которым очень трудно в течение длительного времени сидеть на одном месте. С этим связано рассеивание внимания ученика через некоторое время, в результате которого школьник уже не способен в полной мере воспринимать учебный материал.

Физкультминутки для детей начальных классов школы на уроках русского языка (письма):

1. Физкультминутка «Мы осанку исправляем»

Дети выполняют движения по тексту.

Мы осанку исправляем

Спинки дружно прогибаем

Вправо, влево мы нагнулись,

До носочков дотянулись.

Плечи вверх, назад и вниз.

Улыбайся и садись.

2. Физкультминутка «На зарядку»

Дети выполняют движения по тексту.

А теперь ребята, встали!

Быстро руки вверх подняли,

В стороны, вперед, назад,

Повернулись вправо, влево,

Тихо сели, вновь за дело.

3. Физкультминутка «Ванька-встанька»

Дети выполняют движения по тексту.

Мы ногами топ-топ,

Мы руками хлоп-хлоп,

Мы глазами миг-миг,

Мы плечами чик-чик.

Раз сюда, два туда,

Повернись вокруг себя.

Раз – присели, два – привстали,

Руки кверху все подняли.

Сели – встали, сели – встали,

Ванькой-встанькой словно стали.

4. Физкультминутка «Мизинцем до пятки»

Дети выполняют движения по тексту.

Руки на пояс, поставьте вначале,
Влево и вправо качните плечами,
Вы дотянитесь мизинцем до пятки.
Если сумели – все в полном порядке.

5. Физкультминутка «Косари»

Исходное положение – ноги на ширине плеч.

Дети делают движения прямыми руками влево и вправо с поворотами туловища.

Тишина стоит вокруг,
Вышли косари на луг.
Взмах косой туда-сюда,
Делай раз и делай два.

Физкультминутки для детей начальных классов школы на уроках чтения:

1. Физкультминутка «На зарядку»

Дети выполняют движения по тексту.
На зарядку солнышко поднимает нас.
Поднимаем руки мы по команде «раз».
А над нами весело шелестит листва.
Опускаем руки мы по команде «два».
Соберем в корзинки ягоды, грибы –
Дружно наклоняемся по команде «три».
На «четыре» и на «пять»
Будем дружно мы скакать.
Ну, а по команде «шесть»
Всем за парты тихо сесть!

2. Физкультминутка «Дети вышли по порядку»

Дети вышли по порядку
На активную зарядку.

На носочки поднимайтесь, (подняться на носочки, руки вверх)
Между парт не потеряйтесь. (опуститесь на всю стопу, руки вниз)
Потянулись, наклонились
И обратно возвратились, (наклон назад, руки в стороны.
выпрямиться, руки вниз)
Повернулись вправо дружно,
Влево тоже всем нам нужно. (повороты направо-налево, руки на
пояс)
Повороты продолжай
И ладошки раскрывай. (повороты направо-налево, руки в стороны,
ладони кверху)
Поднимай колено выше –
На прогулку цапля вышла. (ходьба на месте с высоким подниманием
бедра)
А теперь прыжки вприсядку,
Словно заяц через грядку. (приседание с выпрыгиванием вверх)
Закружилась голова?
Отдохнуть и сесть пора. (сесть за парту)
Физкультминутки для детей начальных классов школы на уроках
математики:

1. Физкультминутка «Все умеем мы считать»

Дети выполняют движения по тексту.
Раз, два, три, четыре, пять!
Все умеем мы считать,
Отдыхать умеем тоже –
Руки за спину положим,
Голову поднимем выше,
И легко-легко подышим.

2. Физкультминутка «Буратино»

Дети выполняют движения по тексту.

Буратино потянулся,
Раз – нагнулся, два – нагнулся,
Руки в стороны развел,
Видно ключик не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
На носочки нужно встать.
Буратино потянулся,
Раз – нагнулся, два – нагнулся,
Руки вытянул, согнул
И по улице шагнул.

3. Физкультминутка «Раз, два, три, четыре, пять!»

Дети выполняют движения по тексту.

Раз, два, три, четыре, пять!
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире,
Раз, два, три, четыре, пять!
Наклониться – три, четыре,
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку.
Все мы делаем зарядку.

4. Физкультминутка «Руки»

Это – правая рука, это – левая рука.
Справа – шумная дубрава,
Слева – быстрая река.
Обернулись мы, и вот
Стало все наоборот.
Слева – шумная дубрава,

Справа – быстрая река.

Неужели стала правой

Моя левая рука.

Физкультминутки для детей начальных классов школы на уроках
окружающего мира:

1. Физкультминутка «Солнце землю греет»

Дети выполняют движения по тексту.

Солнце землю греет слабо, (Руки вверх и вниз)

По ночам трещит мороз, (Руки на пояс, наклоны в стороны)

Во дворе у снежной Бабы (Руки на пояс, поворот вокруг себя)

Побелел морковный нос. (Дети показывают нос)

В речке стала вдруг вода

Неподвижна и тверда, (Прыжки на месте)

Вьюга злится,

Снег кружится, (Дети кружатся)

Заметает все кругом

Белоснежным серебром. (Имитируют движения руками)

2. Массаж тела «Лягушата»

Выполнять движения, соответствующие тексту:

Лягушата встали, потянулись

И друг другу улыбнулись.

Выгибают спинки,

Спинки-тростинки.

Ножками затопали.

Ручками захлопали.

Постучим ладошкой

По ручкам немножко.

А потом, потом, потом

Грудку мы чуть-чуть побьем.

Хлоп-хлоп тут и там,
И немного по бокам.
Хлопают ладошки
Нас уже по ножкам.
Погладили ладошки
И ручки, и ножки.
Лягушата скажут: «Ква!
Прыгать весело, друзья!»

Здоровьесберегающие технологии во внеурочной деятельности

Внеурочная деятельность является частью образовательного процесса в школе и позволяет реализовать требования стандарта начального общего образования в полной мере. Особенности данного момента образовательного процесса являются предоставление обучающимся возможности широкого спектра занятий, направленных на их развитие, а также самостоятельность образовательного учреждения в процессе наполнения внеурочной деятельности конкретным содержанием.

Внеурочная деятельность организуется по следующим направлениям развития личности (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное).

Часы, отводимые на внеурочную деятельность, используются по желанию учащихся и направлены на реализацию различных форм ее организации, отличных от урочной системы обучения. Занятия проводятся в форме экскурсий, кружков, секций, круглых столов, конференций, диспутов, КВНов, викторин, праздничных мероприятий, классных часов, школьных научных обществ, олимпиад, соревнований, поисковых и научных исследований и т.д. Внеурочная деятельность реализуется во второй половине дня на основе расписания, которое составлено в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

Во внеурочной деятельности большое внимание учитель уделяет формированию навыков здорового образа жизни.

Рекомендация №1. Включение в план по воспитательной работе классных часов, проектов по здоровьесбережению и формированию навыков здорового образа жизни.

Проводятся педагогом классные часы:

1 класс «Что такое режим дня», «Где можно и где нельзя играть», «Здоровый сон», «Чистые руки», «Мои помощники-глаза», «Правильное питание». Основы личной безопасности и профилактика травматизма. «Правила поведения на дорогах», «Берегите осанку», «Твой режим дня», «Визит к стоматологу», «Правила Мойдодыра».

2 класс: «Что такое гигиена», «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний», «Культура питания: самые полезные продукты», «Закаливание», «Вредные привычки-мерзкие сестрички».

3 класс: «Гигиена одежды», «Берегите Зрение!», «Питание и здоровье», «Золотые правила питания», «Я и моя семья за здоровый образ жизни».

4 класс: «Овощи и фрукты -витаминные продукты», «Зубы и наше здоровье», «Первая медицинская помощь», «Лекарственные растения».

Рекомендация №2. Организация экскурсий в пожарную часть, на за город, посещение парков.

С 2023 года ученики 3А класса два раза в год осенью и весной выезжают к роднику, проводят сезонную очистку русла родника, вывешивают самодельные плакаты на экологическую тематику. Такие мероприятия способствуют формированию экологических понятий, любви к родной природе, нравственному воспитанию обучающихся.

Рекомендация №3. Организация встреч с медицинским работником, сотрудником полиции, сотрудниками пожарной части.

В период с 2022 года было организовано 12 встреч с медицинским работником, сотрудником полиции, сотрудниками пожарной части с целью формирования у младших школьников понимания важности здоровья, правил его сохранения.

Здоровьесберегающие технологии в работе с родителями

Родители не оставляют без внимания вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни, сами подают пример уважительного и ответственного отношения к своему собственному здоровью, что, несомненно, является некой нормой в поведении родителя по отношению к собственному ребенку.

Рекомендация №1. Стабильное проведение родительских собраний по теме о здоровьесбережении.

Кроме традиционно-лекционной формы (где родители принимают роль пассивного слушателя) проходят родительские собрания, родители выступают в роли активного участника процесса (лекционнодискуссионная, групповая), в форме семинаров-практикумов, родительских клубов, семейных гостиных.

В 2022-2023 учебном году проведены родительские собрания «Адаптация первоклассников к школе», «Режим дня школьника», «Формирование у детей младшего школьного возраста основ здорового образа жизни». В классном коллективе сложились доброжелательные отношения между родителями, детьми и учителем, что является одним из условий формирования здоровьесберегающей образовательной среды.

Просветительская работа с родителями (законными представителями) включает:

- 1) лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, факторов положительно и отрицательно влияющих на здоровье детей и т.п.;

- 2) приобретение для родителей необходимой научно-методической литературы;
- 3) организация совместной работы педагогов и родителей по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек.

Рекомендация №2. Установление контакта медицинского работника, социального педагога школы и родителей.

Установлен контакт с родителями по вопросам здоровья детей:

- 1) информация медработника о здоровье учащихся на классных и общешкольных собраниях, их рекомендации по укреплению здоровья школьников;
- 2) лекторий для родителей (лекции медработника, психолога, социального педагога);
- 3) индивидуальные и групповые консультации «Здоровье» для родителей.

Рекомендация №3. Совместные занятия оздоровительной физкультурой для детей родителей, спортивно-развлекательные праздники.

В 2022-2023 было проведено несколько спортивно-развлекательных праздников: «Папа, мама и я –спортивная семья», «Вместе с сыном, вместе с дочкой».

Участвуя в различных праздниках, родители имеют возможность наблюдать своего ребенка в коллективе сверстников, сравнивать его физическую подготовку с подготовкой других детей.

Они видят какую радость и пользу приносят ребенку динамические игры, состязания. Веселая атмосфера Дней здоровья передается и взрослым, способствует пробуждению у них интереса к общению со своими детьми.

2.3 Оценка эффективности рекомендаций по организации здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе

В рамках формирующего этапа эксперимента были разработаны и внедрены рекомендации по организации здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной. Для оценки эффективности проделанной работы в сентябре 2023 года была проведена контрольная оценка эффективности применения здоровьесберегающих технологий в начальной школе. Были использованы те же методики, что и на констатирующем этапе эксперимента.

Перейдем к результатам контрольного этапа эксперимента. В опросе приняли участие 8 учителей начальных классов.

В педагогической практике по проблеме здоровьесбережения используют беседу и лекции 40% респондентов, 30% учителей делают упор на дни здоровья, и 30% преподавателей используют игры, физкультминутки и проектное обучение— рисунок 8.



Рисунок 8 – Использование здоровьесберегающих технологий в педагогической практике

При организации учебно-воспитательного процесса 45% учителей ориентируются на усвоение воспитанниками определенных знаний, умений, навыков; 55% на развитие физически и психически здоровой

личности – рисунок 9.

По мнению 20% учителей администрация школы не в полной мере заботится о сохранении и укреплении здоровья школьников, 65% - отмечают заботу администрации школы, 15% - воздержались от ответа – рисунок 10.



Рисунок 9 – Ориентация при построение учебно-воспитательного процесса



Рисунок 10 – Внимание администрации школы к здоровьесбережению

30% учителей начальных классов считают недостаточным количество мероприятий, посвященных здоровьесбережению младших школьников, 70% – отметили достаточный уровень – рисунок 11.



Рисунок 11 – Количество мероприятий, посвященных
здоровьесбережению младших школьников

По мнению учителей начальных классов, младшим школьникам наиболее интересны такие формы занятий по здоровьесбережению как: дни здоровья, игры, физкультминутки; дети активно осваивают основы построения проекта.

Далее был проведен повторный опрос учеников 4 «А» (25 человек) и 4 «Б» (24 человека) классов по методике «Гармоничность образа жизни школьников», с целью выявления у младших школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни, и по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья», с целью изучения уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья. На рисунке 12 и 13 представлены полученные результаты.

32% младших школьников имеют средний уровень понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни; 13% низкий уровень, 55% высокий уровень – рисунок 12. Следовательно, отмечаем позитивные изменения в части понимания школьниками ценности и важности собственного здоровья.

Уровень понимания младшими школьниками ценности и
значимости здоровья

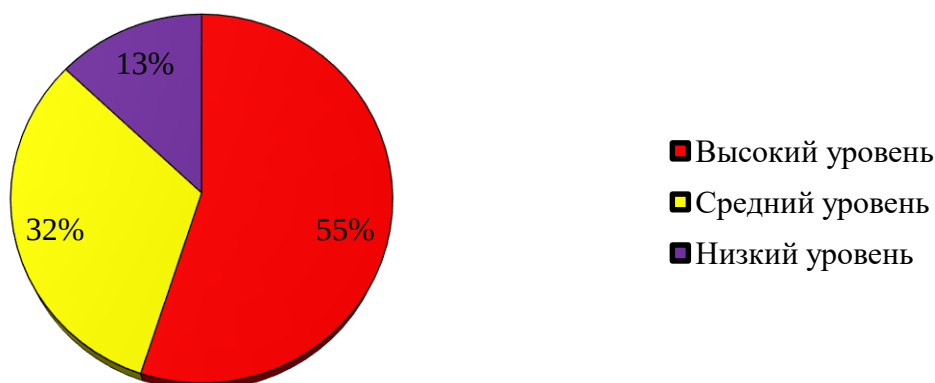


Рисунок 12 – Понимание младшими школьниками ценности и
значимости здоровья, ведения здорового образа жизни

34% младших школьников продемонстрировали средний уровень культурных норм в сфере здоровья; 13% низкий и 55% высокий – рисунок 13. Таким образом, средний уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья повысился.

Уровень сформированности владения младшими
школьниками культурными нормами в сфере здоровья

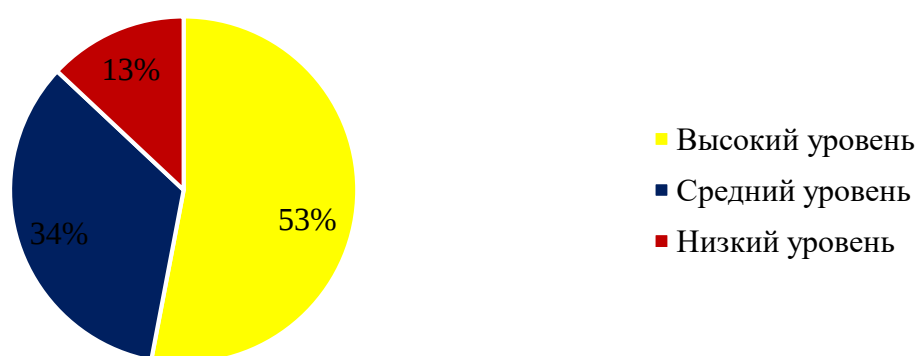


Рисунок 13 – Уровень владения школьниками культурными нормами
в сфере здоровья

По результатам контрольного этапа эксперимента делаем следующие
выводы:

1. В образовательном процессе начальной школы отмечен достаточный уровень применения здоровьесберегающих технологий.

2. Наибольший интерес у младших школьников вызывают занятия в игровой форме, физкультминутки, проектное обучение.

3. На контрольном этапе наблюдаем повышение понимания младшими школьниками ценности и значимости здоровья, и формирование понимания культурных норм в сфере здоровья.

Следовательно, делаем вывод, что цель магистерской диссертации достигнута, поставленные задачи решены.

Выводы по второй главе

Базой исследования выступает Коммунальное государственное учреждение «Станционная общеобразовательная школа отдела образования Карасуского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Экспериментальная работа проводилась в три этапа:

1. Констатирующий эксперимент, в рамках которого проанализирована эффективность применения здоровьесберегающих технологий в КГУ «Станционная общеобразовательная школа отдела образования карасуского района» управления образования акимата костанайской области.

2. Формирующий эксперимент, в рамках которого разработаны и внедрены рекомендации по организации здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе КГУ «Станционная общеобразовательная школа отдела образования карасуского района» управления образования акимата костанайской области.

3. Контрольный эксперимент, в рамках которого определена эффективность рекомендаций по организации здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе КГУ «Станционная

общеобразовательная школа отдела образования карасуского района» управления образования акимата костанайской области.

Констатирующий этап эксперимента проводился в период с марта 2022 по сентябрь 2022 года.

По результатам констатирующего этапа эксперимента делаем следующие выводы:

1. В образовательном процессе начальной школы отмечен недостаточный уровень применения здоровьесберегающих технологий.
2. Наибольший интерес у младших школьников вызывают занятия в игровой форме, а так же инновационные формы занятий.
3. На данном этапе наблюдаем средний уровень понимания младшими школьниками ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни, средний уровень владения младшими школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

По результатам констатирующего этапа эксперимента было принято решение о разработке рекомендаций по организации здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе. Данные рекомендации были реализованы в КГУ «Станционная общеобразовательная школа отдела образования Карасуского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Формирующий этап эксперимента проходил с сентября 2022 года по май 2023 года – в течении 2022/2023 учебного года. Работа в рамках формирующего этапа эксперимента проводилась как на уроках, так и во внеурочное время; так же с родителями.

1. Формирование навыков здорового образа жизни на уроках в младших классах

Рекомендация №1. Формирование у учеников младших классов личностной модели здоровья во время проведения занятий. На каждом уроке педагог старается давать детям конкретные рекомендации по

сохранению здоровья, учит ими пользоваться, воспитывает чувство ответственности за свое здоровье и благополучия перед жизнью. Доводит до сознания детей мысль о том, что если они хотят жить долго и счастливо, то должны выбирать здоровый образ жизни.

Рекомендация №2. Использование проектного метода для формирования навыков здорового образа жизни у младших школьников. Основу комплекса проектов составляют положения компетентностного и деятельностного подходов, которые предусматривают формирование культуры здоровья, здоровьесберегающей компетентности личности младших школьников.

Рекомендация №3. Использование физкультминуток в начальных классах. Подвижные физкультминутки для начальной школы проводятся с детьми на каждом уроке в классе, так как физическая активность жизненно необходима для детей младшего школьного возраста, которым очень трудно в течение длительного времени сидеть на одном месте.

2. Здоровьесберегающие технологии во внеурочной деятельности

Рекомендация №1. Включение в план по воспитательной работе классных часов, проектов по здоровьесбережению и формированию навыков здорового образа жизни.

Рекомендация №2. Организация экскурсий в пожарную часть, на за город, посещение парков. С 2023 года ученики 3А класса два раза в год осенью и весной выезжают к роднику, проводят сезонную очистку русла родника, вывешивают самодельные плакаты на экологическую тематику. Такие мероприятия способствуют формированию экологических понятий, любви к родной природе, нравственному воспитанию обучающихся.

Рекомендация №3. Организация встреч с медицинским работником, сотрудником полиции, сотрудниками пожарной части. В период с 2022 года было организовано 12 встреч с медицинским работником, сотрудником полиции, сотрудниками пожарной части с целью

формирования у младших школьников понимания важности здоровья, правил его сохранения.

3. Здоровьесберегающие технологии в работе с родителями

Рекомендация №1. Стабильное проведение родительских собраний по теме о здоровьесбережении.

Рекомендация №2. Установление контакта медицинского работника, социального педагога школы и родителей.

Рекомендация №3. Совместные занятия оздоровительной физкультурой для детей родителей, спортивно-развлекательные праздники.

Для оценки эффективности проделанной работы в сентябре 2023 года была проведена контрольная оценка эффективности применения здоровьесберегающих технологий в начальной школе. Были использованы те же методики, что и на констатирующем этапе эксперимента.

По результатам контрольного этапа эксперимента делаем следующие выводы:

1. В образовательном процессе начальной школы отмечен достаточный уровень применения здоровьесберегающих технологий.

2. Наибольший интерес у младших школьников вызывают занятия в игровой форме, физкультминутки, проектное обучение.

3. На контрольном этапе наблюдаем повышение понимания младшими школьниками ценности и значимости здоровья, и формирование понимания культурных норм в сфере здоровья.

Следовательно, делаем вывод, что цель магистерской диссертации достигнута, поставленные задачи решены.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Педагогика здоровья решает задачу обеспечения здоровья обучающихся воспитательными (педагогическими) и гигиеническими средствами. Она не является альтернативой другим педагогическим системам и подходам (педагогике сотрудничества, личностно-ориентированной педагогике и др.). Но отличается от них тем, что приоритет здоровья является в ней главным, а грамотная забота о здоровье обучающихся – обязательное условие образовательного процесса. Поэтому основная функция педагогики здоровья – последовательное формирование здоровьесберегающего образовательного пространства, в котором все участники образовательного процесса (педагоги, обучающиеся, родители) решают общие задачи, связанные с заботой о здоровье, и принимают на себя ответственность за результаты.

В понятии «здоровьесберегающие технологии» интегрируются образовательный и оздоровительный процессы, оказывающие разноплановое воздействие на обучающихся: педагогическое через личность учителя и применяемые им методы обучения и воспитания; оздоровительное оказываемое группой специалистов (врач, учитель физической культуры, психолог); семейное через родителей и их сотрудничество с образовательным учреждением; административно-кадровое, материальнотехническое, информационное и методическое обеспечение.

Здоровьесбережение реализуется путем внедрения специальных технологий. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это качественная характеристика любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья»; в узком смысле – совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания, развития задачами здоровьесбережения.

Благодаря общему усилию учителей, учеников и родителей по здоровьесбережению, благодаря систематической, последовательной и творческой работе по организации физкультминуток, динамических пауз и другим технологиям обеспечивается достаточный уровень функциональной деятельности всех органов и систем организма детей на уроке, их общее бодрое состояние.

Учителя начальных классов используют в учебно-воспитательном процессе здоровьесберегающие формы работы: утренняя гимнастика; физкультминутки, подвижные игры, упражнения; упражнения-энергизаторы; дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика; звуковая гимнастика; игры и игровая терапия; сказки и сказкотерапия; гимнастика для глаз; цветотерапия; релаксационные паузы (звуки музыки в сочетании со звуками природы: пение птиц, шум воды); упражнения для снятия напряжения, улучшения осанки; тематические воспитательные часы, праздники; встречи с медицинскими работниками; оформление стендов, стенгазет; фитотерапия; ароматерапия; арт-техника; уроки в природе.

Базой исследования выступает Коммунальное государственное учреждение «Станционная общеобразовательная школа отдела образования Карасуского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Экспериментальная работа проводилась в три этапа:

1. Констатирующий эксперимент, в рамках которого проанализирована эффективность применения здоровьесберегающих технологий в КГУ «Станционная общеобразовательная школа отдела образования карасуского района» управления образования акимата костанайской области.

2. Формирующий эксперимент, в рамках которого разработаны и внедрены рекомендации по организации здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе КГУ «Станционная

общеобразовательная школа отдела образования карасуского района» управления образования акимата костанайской области.

3. Контрольный эксперимент, в рамках которого определена эффективность рекомендаций по организации здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе КГУ «Станционная общеобразовательная школа отдела образования карасуского района» управления образования акимата костанайской области.

Констатирующий этап эксперимента проводился в период с марта 2022 по сентябрь 2022 года.

По результатам констатирующего этапа эксперимента делаем следующие выводы:

1. В образовательном процессе начальной школы отмечен недостаточный уровень применения здоровьесберегающих технологий.

2. Наибольший интерес у младших школьников вызывают занятия в игровой форме, а так же инновационные формы занятий.

3. На данном этапе наблюдаем средний уровень понимания младшими школьниками ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни, средний уровень владения младшими школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

По результатам констатирующего этапа эксперимента было принято решение о разработке рекомендаций по организации здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе. Данные рекомендации были реализованы в КГУ «Станционная общеобразовательная школа отдела образования Карасуского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Формирующий этап эксперимента проходил с сентября 2022 года по май 2023 года – в течении 2022/2023 учебного года. Работа в рамках формирующего этапа эксперимента проводилась как на уроках, так и во внеурочное время; так же с родителями.

1. Формирование навыков здорового образа жизни на уроках в младших классах

Рекомендация №1. Формирование у учеников младших классов личностной модели здоровья во время проведения занятий. На каждом уроке педагог старается давать детям конкретные рекомендации по сохранению здоровья, учит ими пользоваться, воспитывает чувство ответственности за свое здоровье и благополучия перед жизнью. Доводит до сознания детей мысль о том, что если они хотят жить долго и счастливо, то должны выбирать здоровый образ жизни.

Рекомендация №2. Использование проектного метода для формирования навыков здорового образа жизни у младших школьников. Основу комплекса проектов составляют положения компетентностного и деятельностного подходов, которые предусматривают формирование культуры здоровья, здоровьесберегающей компетентности личности младших школьников.

Рекомендация №3. Использование физкультминуток в начальных классах. Подвижные физкультминутки для начальной школы проводятся с детьми на каждом уроке в классе, так как физическая активность жизненно необходима для детей младшего школьного возраста, которым очень трудно в течение длительного времени сидеть на одном месте.

2. Здоровьесберегающие технологии во внеурочной деятельности

Рекомендация №1. Включение в план по воспитательной работе классных часов, проектов по здоровьесбережению и формированию навыков здорового образа жизни.

Рекомендация №2. Организация экскурсий в пожарную часть, на за город, посещение парков. С 2023 года ученики 3А класса два раза в год осенью и весной выезжают к роднику, проводят сезонную очистку русла родника, вывешивают самодельные плакаты на экологическую тематику. Такие мероприятия способствуют формированию экологических понятий,

любви к родной природе, нравственному воспитанию обучающихся.

Рекомендация №3. Организация встреч с медицинским работником, сотрудником полиции, сотрудниками пожарной части. В период с 2022 года было организовано 12 встреч с медицинским работником, сотрудником полиции, сотрудниками пожарной части с целью формирования понимания важности здоровья, правил его сохранения.

3. Здоровьесберегающие технологии в работе с родителями

Рекомендация №1. Стабильное проведение родительских собраний по теме о здоровьесбережении.

Рекомендация №2. Установление контакта медицинского работника, социального педагога школы и родителей.

Рекомендация №3. Совместные занятия оздоровительной физкультурой для детей родителей, спортивно-развлекательные праздники.

Для оценки эффективности проделанной работы в сентябре 2023 года была проведена контрольная оценка эффективности применения здоровьесберегающих технологий в начальной школе. Были использованы те же методики, что и на констатирующем этапе эксперимента.

По результатам контрольного этапа эксперимента делаем следующие выводы:

1. В образовательном процессе начальной школы отмечен достаточный уровень применения здоровьесберегающих технологий.
2. Наибольший интерес у младших школьников вызывают занятия в игровой форме, физкультминутки, проектное обучение.
3. На контрольном этапе наблюдаем повышение понимания младшими школьниками ценности и значимости здоровья, и формирование понимания культурных норм в сфере здоровья.

Следовательно, делаем вывод, что цель магистерской диссертации достигнута, поставленные задачи решены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Постановление Правительства Республики Казахстан от 12 октября 2021 года № 725 «Об утверждении национального проекта «Качественное и доступное здравоохранение для каждого гражданина «Здоровая нация»».

2. Абрамова, Н.В. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Самара: 2014г. – С.215.

3. Ахутина, Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья 2018. Т.7. №2. С.21,59

4. Ананьев, Б. Г. Избранные психологические труды [Текст] / под ред. А. А. Бодалева, Б. Ф. Ломова, Н. В. Кузьминой. – Москва : Педагогика, 1980. – 286 с.

5. Антропова, М. В. Режим дня младшего школьника [Текст] / М. В. Антропова. – Москва : Вентана Граф, 2003. – 20 с.

6. Анастасова, Л. П. Биология. Формирование здорового образа жизни младших школьников. 1-4 классы. Методическое пособие / Л.П. Анастасова, В.С. Кучменко, Т.А. Цехмистренко. - М.: Вентана-Граф, 2016. - 208 с.

7. Абрамова, И.В. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Самара: 2023г. – С.215.

8. Ахутина, Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья 2018. Т.7. №2. С.21

9. Безруких, М. М. ЗОТ в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения [Текст] / М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. – Москва : Триада-фарм, 2002. – 346 с.

10. Белоус, П. Д. Динамика умственной работоспособности учащихся 3–4 классов: автореф. дисс. ... канд. психол. наук [Текст] / П. Д. Белоус. – Киев, 1977. – 21 с.
11. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. - М.: Мир, 2023. - 368 с.
12. Бакунина, М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15г.. - Москва: Гостехиздат, 2023. - 924 с.
13. Безруких, В.Д. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения с.42
14. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье – М.: Высшая школа, 1987. – 480 с.
15. Веденеева, С.А. Школа - территория здоровья. Роль интегрированных уроков ОБЖ, физкультуры, русского языка и литературы, географии в пропаганде здорового образа жизни [Текст] / С. А. Веденеева, Л. Н. Гришина, М. Б. Елистратова // Теория и практика образования в современном мире: материалы междунар. заоч. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, февраль 2012 г.). — СПб.: Реноме, 2022. — С. 3-5.
16. Воронова, Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е.А. Воронова. - М.: Феникс, 2023
17. . - 179 с.
18. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / под ред. В.В. Давыдова. М., 2021. С. 399. 14.Глущенко О. Н. Здоровьесберегающий подход к организации обучения в начальной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - № 2. - С. 52.
19. Гуменюк, Е.И. Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста (+ 16 карточек) / Е.И. Гуменюк Н.А. Слисенко. - М.: Детство-Пресс, 2021. - 162 с.

20. Д`Адамо, Питер 4 группы крови - 4 образа жизни: Здоровье, энергия и активность в любом возрасте / Питер Д`Адамо , Кэтрин Уитни. - М.: Попурри, 2015. - 464 с
21. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 2023. - 560 с.
22. Елжова, Н.В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении / Н.В. Елжова. - М.: Феникс, 2016. - 224 с
23. Здоровый образ жизни семьи. Информационный стенд. - М.: Сфера, Ранок, 2015. - 552 с.
24. Здоровый образ жизни. - М.: Мой мир, 2015. - 208 с.
25. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе/ 74 автор-составитель А.А. Цабыбин. //Волгоград, издательство «Учитель», 2019. -172с.
26. Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности: методические рекомендации для педагогов и руководителей образовательных учреждений / автор-составитель Ю.В. Науменко. //Москва, издательство «Глобус», 2019. – 124с.
27. Карасева, Т.В. К вопросу здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях Т. С. Казаковцева, Т. Л. Косолапова // Начальная школа. – 2023. - № 4. С.34.
28. Котряхов, Н.В. Деятельностный подход к педагогическому процессу: история и современность. Киров, 2015. 182 с
29. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы В. И. Ковалько. – М.: “ВАКО”, 2021. – С. 296.
30. Копылов, Ю.А. Физическая культура и здоровье школьника: от А до Я. Советы родителям. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2023. - 220 с.
31. Красоткина, И.Н. Биоритмы и здоровье. Серия: Здоровый образ жизни / И.Н. Красоткина. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2015. - 224 с.
32. Кузнецова, И.В. Программа реализации воспитательной работы “Гармония здоровья” И. В. Кузнецова // Методист. – 2014. - № 3.

33. Кулагина, Л.И. Формирование здорового образа жизни младших школьников // Начальная школа плюс до и после. 2022. №7. С.3-5.
34. Куценко, Г.И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. - М.: Профиздат, 2015. - 256 с.
35. Макарова, Л.Г. Буйнов // В сборнике: Наука и образование в жизни современного общества сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 18 частях. 2023. С 157–159.
36. Малеина, М.Н. Обязанность родителей заботиться о здоровье своих детей и отказ родителей от медицинского вмешательства в отношении своих детей в возрасте до 15 лет // Медицинское право. - 2021. - N 3 (37). - С. 21-25.
37. Малейчук, Г.И. Психическое и психологическое здоровье: сравнительный анализ понятий Г. И. Малейчук // Психология и школа. – 2024. - № 3. – С. 28.
38. Моторина, Л.Ю. Организация здоровьесберегающей деятельности Л. Моторина // Воспитание школьников. – 2015. - № 10. – С. 33.
39. Митяева, А.М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. - М.: Academia, 2015. - 144 с.
40. Морозов, М.А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. - М.: СпецЛит, 2016. - 176 с.
41. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М.: Академия, 2016. - 256 с
42. Науменко, Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности: методические рекомендации для педагогов и руководителей образовательных учреждений / авторсоставитель. //Москва, издательство «Глобус», 2019. – 124с.
43. Немов, Р.С. Психология: в 3 т. [Текст] / Р.С. Немов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2018. – Т. 2. – 606 с

44. Науменко, Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы Ю. В. Науменко // Педагогика. – 2011. - № 8. – С. 72.
45. Науменко, Ю.В. Концепция здоровьесформирующего образования Ю. В. Науменко // Инновации в образовании. – 2014. - № 2. – С. 99.
46. Полетаева, Н.М. Научно-практические основы валеологической педагогики Н. М. Полетаева. – СПб.: Познание, 2011. – С.190.
47. Рассел, Д Здоровый образ жизни / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2015. - 732 с.
48. Резер, Т.М. Медико-педагогический подход к организации здоровьесберегающей деятельности Т. М. Резер // Педагогика. – 2023. - № 5. – С. 29.
49. Романцов, М.Г. Современной школе – здоровьесохраниющее образование М. Г. Романцов // Образование в современной школе. – 2023. - № 6. – С. 42.
50. Романцов, М. Г. Современной школе – здоровьесохраниющее образование М. Г. Романцов // Образование в современной школе. – 2013. - № 6. – С. 42.
51. Советова Е. В... Эффективные образовательные технологии. – Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.
52. Серикова.В.В, Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса : методическое пособие. Часть 2. Физиологические и психологические аспекты здоровьесберегающего урока / Т. Н. Семенова. – Кемерово: Изд-во КРИПК и ПРО, 2023. –С.147.
53. Синягина, Н. Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова. – М.: Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2019. – С.150 .
54. Третьякова, Н.В. Организационно-педагогические условия здоровьесберегающей деятельности в учебном заведении: дис. кан. пед. наук. Екатеринбург, 2021.- 245 с.

55. Трещева.О.Л. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учебное пособие / под общ. ред. Н. В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – С.224.

56. Третьякова Н. В. Модель управления качеством здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. – 2023. – № 1.– С. 115–119

57. Третьякова Н. В. Инновации в управлении качеством здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений / Н. В. Третьякова // Качество. Инновации. Образование. – 2013. – № 8 (99). – С. 28–36

58. Третьякова Н. В. Методы контроля качества в оценке здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения / Н. В. Третьякова, В. А. Федоров // Университетское управление. – 2014. № 1. – С. 32–44

59. Хоркина, Н.А. Национальные программы по стимулированию здорового образа жизни// Национальные интересы: приоритеты и безопасность. 2012. № 8(149).

60. Хрущев,С.В. Оздоровление детей (современные проблемы): Хроника / Хрущев С.В., Шлейфер А.А. // Вестн. спорт. медицины России. - 1994. - N1.

61. Черных, Л. А., Созонтова А. В. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности / Л. А. Черных, А. В. Созонтова // - М.: Просвещение – 2022. – 94 с.

62. Чернер, С. Педагогическая поддержка – главное условие учебно-воспитательного процесса, направленного на сохранение здоровья школьников / С. Чернер // Директор школы. – 2023. - № 5. – С. 27.

63. Юматова Д. Б. Технология самосбережения здоровья и жизненного оптимизма в работе со старшими дошкольниками // Дошкольная педагогика. - 2020. - N 4. - С. 8-12.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1 – Анкета-опросник учителей с целью изучения состояния здоровьесберегающего процесса в образовательном учреждении.

УВАЖАЕМЫЕ ПЕДАГОГИ! Просим вас высказать свое мнение о состоянии здоровьесберегающего процесса в образовательном учреждении, ответив на вопросы анкеты. Отметьте крестиком вариант ответа, который в наибольшей степени выражает ваше мнение, или впишите свой вариант в свободную строчку. Допустим выбор нескольких вариантов ответов.

1 Какие условия для сохранения здоровья вы считаете наиболее важными? (Из приведенного перечня выберите и отметьте пять самых важных для вас условий.)

- 1) хорошая наследственность;
- 2) хорошая экология;
- 3) соблюдение правил ЗОЖ (режим, зарядка, отсутствие вредных привычек);
- 4) возможность консультации и лечения у хорошего врача;
- 5) знания о том, как заботиться о своем здоровье;
- 6) регулярные занятия спортом;
- 7) отсутствие физических и умственных перегрузок;
- 8) достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом.;

2. Как вы оцениваете качество питания в школе?

- 1) отлично;
- 2) хорошо;
- 3) удовлетворительно;
- 4) неудовлетворительно.

3. Какие формы работы по проблеме здоровьесбережения вы используете в педагогической практике?

- 1) беседы;
- 2) лекции и семинары;
- 3) дни здоровья;
- 4) физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- 5) не имею возможности уделять этому время;
- 6) иные формы (какие?) _____.

4. Организуя учебно-воспитательный процесс, на что (или на кого) вы ориентируетесь? Расставьте приоритетность целей:

- 1) на усвоение воспитанниками определенных знаний, умений, навыков;
- 2) на физически и психически здоровую личность;
- 3) на организацию индивидуально-дифференцированного обучения;
- 4) на что еще (укажите)? _____.

5. Заботится ли администрация образовательного учреждения о сохранении и укреплении здоровья школьников?

- 1) Да;
- 2) нет;
- 3) не знаю.
- 4) Если да, то каким образом? _____.

6. Считаете ли Вы достаточным количество мероприятий, посвященных здоровьесбережению младших школьников?

достаточно

недостаточно

7. Какая форма занятий по здоровьесбережению на ваш взгляд была бы интересна школьникам?

- 1) беседы;
- 2) лекции и семинары;

- 3) дни здоровья;
- 4) физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- 5) инновационные формы занятий

Приложение 2 – Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н. С. Гаркуша)

Цель: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Инструкция. Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

- а) хорошее;
- б) удовлетворительное;
- в) плохое;
- г) затрудняюсь ответить.

2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?

- а) да, занимаюсь
- б) нет, не занимаюсь.

3. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?

- а) чаще всего больше 2 часов
- б) около часа;
- в) не более получаса или вообще не выхожу на улицу.

4. Делаете ли утром следующее:

- а) физическую зарядку;
- б) обливание;
- в) плотно завтракаю;

5. Обедаете ли в школьной столовой?

- а) да, регулярно;
- б) иногда
- в) нет.

6. В котором часу ложитесь спать?

- а) до 21 часа;
- б) между 21 и 22 часами;
- в) после 22 часов.

8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?

- а) занимаюсь в спортивной секции, кружке;
- б) провожу время с друзьями;
- в) читаю книги;
- г) помогаю по дому;
- д) преимущественно смотрю телевизор (видео);
- е) играю в компьютерные игры;
- ж) другое.

Обработка результатов

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале

Интерпретация

Высокий уровень – 110 – 80 баллов – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Средний уровень – 75 – 50 баллов – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Низкий уровень – 45 баллов и меньше – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

Приложение 3 – Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н. С. Гаркуша),

Цель: изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

Инструкция.

Отметьте знаком «+» характерные для Вас пункты утверждений в вопросах I, IV, V, V I, в вопросах II и III отметьте знаком «+» один из предложенных ответов.

1. Занимаетесь ли Вы:

- а) в школьной спортивной секции;
- б) в спортивной секции других учреждений;
- в) чтением научной литературы о сохранении своего здоровья;
- г) просмотром передач на тему здоровья;
- д) употреблением витаминов;
- е) чтением энциклопедий для юношей и девушек.

2. Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:

- а) вообще никогда не участвую;
- б) очень нерегулярно;
- в) раз или два в неделю;
- г) три и более раз в неделю.

3. На уроках физической культуры вы занимаетесь:

- а) с полной отдачей;
- б) без желания;
- в) лишь бы не ругали.

4. Какие у Вас отношения с окружающими людьми (родителями, друзьями, учителями):

- а) полное взаимопонимание;
- б) доверительные;
- в) уважительные;

г) отсутствие взаимопонимания.

5. Для ведения здорового образа жизни Вы:

а) соблюдаете режим дня;

б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу;

в) занимаетесь спортом;

г) делаете регулярно утреннюю зарядку;

д) не имеете вредных привычек.

6. Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:

а) физическая сила и выносливость;

б) умственная работоспособность;

в) ум, сообразительность;

г) сила воли, выдержка, терпение и упорство;

д) объём знаний о здоровом образе жизни;

е) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;

ж) внимание и наблюдательность;

з) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость);

и) умение организовать свой труд (организованность);

к) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;

л) чуткость и отзывчивость к людям;

м) умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;

н) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;

о) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т. д; п) умение беречь время;

р) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки.

Обработка результатов

За все выбранные утверждения в вопросах 1,5,6 – по 5 баллов, во 2 – 5 баллов за 4-е утверждение, в 3 – 5 баллов за 1-е утверждение, в 4 – по 5 баллов за 1-е, 2-е, 3-е утверждения.

Интерпретация

Высокий уровень – 160-130 баллов – идеальный образ здорового человека, физически активного, укрепляющего здоровье самостоятельно, умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья.

Средний уровень – 125 – 90 баллов – знания школьников о здоровом образе жизни не являются убеждениями, характерно эпизодическое овладение школьниками практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, готовность к сотрудничеству, со взрослыми в вопросах здоровьесберегания.

Низкий уровень – ниже 85 баллов – отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни и мотивации к заботе о собственном здоровье; зачастую не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры.