

## СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

**А.П. Климов, А.В. Невзорова**

*Ярославский государственный педагогический  
университет им. К.Д. Ушинского*

Здоровьесберегающая деятельность учителя начальных классов не теряет своей актуальности уже несколько десятилетий. К сожалению, исследователи все еще отмечают негативное влияние школьного обучения на здоровье школьников, выражающееся, к примеру, в увеличении втрое количества близоруких детей к окончанию школы и нарушении осанки как основной проблеме младшего школьного возраста<sup>1</sup>. Формирование здорового и безопасного образа жизни младших школьников является одним из требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. В связи с этим, сохранение здоровья ребенка, использование всех возможных форм здоровьесберегающей деятельности учителя начальных классов, является актуальной педагогической проблемой.

Отдельные мероприятия, нацеленные на реализацию здоровьесберегающей деятельности педагога, сменяются системными исследованиями о создании в школе специальной службы здоровья, о введении уроков здоровья в учебный план, о формировании саногенного мышления учащихся, учителей как основы здорового образа жизни<sup>2</sup>

Направления здоровьесберегающей деятельности учителя начальных классов можно разделить на следующие аспекты: формирование валеологических знаний, положительного отношения к здоровому образу жизни, мотивирование здоровьесберегающего поведения, просвещение родителей, создание условий, направленных на сохранение здоровья в образовательном процессе.

Несмотря на то, что большую часть учебного времени в начальной школе занимает изучение общеобразовательных предметов, грамотный педагог всегда найдет место и время для здоровьесберегающей деятельности, как в учебной, так и во внеурочной деятельности.

Определенную часть в планировании уроков и мероприятий должны занимать сохранение здоровья младших школьников, предупреждение вредных привычек, организацию безопасности жизнедеятельности учащихся.

Разнообразными формами формирования валеологических знаний на внеурочных мероприятиях могут быть:

- просмотр видеороликов;
- встречи с интересными людьми, компетентными в вопросах здорового образа жизни;

- выступления учащихся других классов;
- тематические викторины;
- выставки рисунков, акции;
- классные часы валеологической тематики;
- интерактивные игры.

Для того, чтобы внеклассные мероприятия по формированию у детей положительного отношения к здоровому образу жизни были эффективными, необходимо выполнять следующие требования:

- мероприятия должны быть своевременными;
- подготовка мероприятия должна быть тщательной;
- на мероприятиях необходимо создать атмосферу искренности и открытости;
- форма общения – диалог, совместный поиск оптимальных решений;
- отобранные факты должны заинтересовывать и мотивировать к здоровому образу жизни.

Развивающие занятия, затрагивающие проблемы здорового образа жизни, а также культуры здоровья классный руководитель может организовать для младших школьников совместно со школьным психологом. Психолог может помочь классному руководителю учесть возрастные особенности младших школьников, грамотно отобрать содержание сообразно возрасту и выстроить развивающее занятие так, чтобы дети сами могли решить, какой характер поведения является ответственным и наиболее безопасным для жизни и здоровья.

Кроме работы учителя с учащимися необходима работа с родителями. Как правило, такая работа организуется на родительских собраниях. Практика педагогической деятельности показывает, что наиболее интересной темой для родителей является тема «Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста». В результате беседы и проведения анкетирования родителей были получены сведения о том, как часто занимается их ребенок физкультурой, посещает ли он спортивные секции, бассейны, делает ли утром зарядку. На родительском собрании совместно с родителями мы разработали памятку о том, как организовать полноценное питание младшего школьника.

Что касается создания условий в образовательном процессе, направленных на сохранение здоровья младших школьников, то из опыта работы мы можем перечислить следующие.

Учителям начальных классов не стоит пренебрегать физкультминутками. По нашим наблюдениям, внимание к физкультминуткам у учителей снижается от класса к классу, а в третьем и четвертом классах они часто совсем отсутствуют. Тем не менее, даже кратковременная систематическая двигательная активность позволяет восстановить правильную осанку, активизировать внимание, вернуть бодрость и работоспособность. В первом классе мы проводим две

физкультминутки за урок, в остальных классах – по одной. Учащиеся с удовольствием сами демонстрируют упражнения одноклассникам под музыку или под чистоговорку, декламирование которой одновременно является и тренировкой памяти.

Также хорошей традицией в педагогической практике стало использование офтальмотренажера, обычно расположенного над школьной доской, в хорошо обозреваемом месте из любой точки класса. Несложные упражнения, занимающие не более полминуты, позволяют укрепить глазные мышцы и способствуют сохранению зрения.

Общеизвестно, что для активной мыслительной деятельности, а также предупреждения заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем, необходим достаточный доступ кислорода. Такое простое мероприятие, как проветривание классного кабинета на каждой перемене позволяет решать эти задачи.

Во время эпидемии гриппа мы раскладываем в классе порезанные дольки чеснока. Это помогает предупреждать заболеваемость гриппом.

Также детям всегда в классе доступна питьевая вода, достаточное потребление которой ежедневно является важным фактором сохранения здоровья.

Так, соблюдая несложные правила здорового образа жизни ежедневно, мы приучаем детей к поведению, позволяющему снижать риски и сохранять здоровье.

Таким образом, здоровьесберегающая деятельность учителя начальных классов – процесс многосторонний. Залог успеха, с нашей точки зрения, состоит в том, чтобы сам учитель был сориентирован на здоровый образ жизни, а также целенаправленно и систематически использовал все возможные и доступные ему формы, направленные на формирование валеологических знаний, положительного отношения к здоровому образу жизни у детей, поддержку здоровьесберегающего поведения младших школьников.

---

<sup>1</sup> Узденов И.М. Влияние школы на здоровье детей и современные возможности восстановительного лечения//Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2014. № 3(42). С. 106-111.

<sup>2</sup> Вайнер Э., Костикова М.Н., Яроненко Н.Г. Педагог-валеолог. М., 1997. 72 с.