

*А. Н. Левицкий* (УО «Горещкий педагогический колледж  
МГУ имени А. А. Кулешова»)

## **ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

**Аннотация.** В статье рассматривается актуальность применения технологий по сохранению и укреплению здоровья младших школьников в современном образовательном процессе, а также раскрывается сущность здоровьесберегающих технологий, основные требования, направления и принципы здоровьесберегающих технологий физического воспитания.

Охрана детского здоровья является неотъемлемым направлением деятельности любой школы во все времена. Проблемы сохранения и укрепления

здоровья младших школьников стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении. А ведь все эти последствия можно отнести к факторам риска нарушения здоровья детей, которые могут создавать для них определенные трудности во время обучения в средних классах.

В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья младших школьников. Наряду с традиционными средствами сохранения и укрепления здоровья (средства двигательной направленности, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы) в современных образовательных условиях, как самостоятельные средства выделяют здоровьесберегающие технологии.

*Здоровьесбережение* – это сущностная динамическая характеристика процесса жизнедеятельности человека, характеризующаяся наличием знаний, умений и навыков, необходимых для осуществления здоровьесберегающей деятельности и устанавливающей в образовательном социуме приоритеты личности [1].

*Здоровьесберегающая технология*, по мнению М. М. Безруких и В. Д. Сонькина – это:

- условия обучения ребенка в учебном заведении (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим [2].

Под *здоровьесберегающей образовательной технологией* О. В. Петров понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов, родителей учащихся и др.) [3].

Реализация здоровьесберегающих технологий осуществляется в процессе преподавания различных учебных дисциплин, а также через физическое воспитание, которое выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культурой

и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек и здорового образа жизни [4].

*Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании* – это совокупность методов, приемов, форм и средств обучения и воспитания в образовательном процессе, реализация которых направлена на сохранение и укрепление здоровья личности как ценностно-значимый результат.

Применение здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании младших школьников осуществляется при выполнении следующих требований:

- учет индивидуальных особенностей детей;
- деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров, их учет в учебно-воспитательной работе;

- недопущение чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной нагрузки при освоении учебного материала; обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

Среди основных *направлений* здоровьесберегающих технологий физического воспитания можно выделить следующие:

- укрепление дисциплины и привитие сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом;
- повышение общего среднего уровня физической подготовки детей;
- популяризация и агитация здорового образа жизни;
- стимулирование участия детей в соревнованиях по различным видам спорта.

В. И. Ковалько рассматривает здоровьесберегающие технологии физического воспитания, исходя из реализации следующих *принципов*:

- учет возрастных индивидуальных особенностей;
- учет состояния здоровья детей и их индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;

- структурирование урока на 3 части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся (вводная часть, основная и заключительная);

- использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма ребенка.

По мнению В.И. Ковалько реализация названных принципов и обеспечивает здоровьесберегающую направленность в процессе физического вос-

питания, а успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от: активного участия в этом процессе самих учащихся; создания здоровьесберегающей среды; высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов; планомерной работы с родителями; тесного взаимодействия с социально-культурной сферой [1].

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий как в процессе физического воспитания младших школьников, так и в образовательном процессе, позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а также способствует формированию у детей определенной базы знаний и практических навыков здорового образа жизни.

### Литература

1. *Левицкий, А. Н.* Здоровьесберегающие технологии физического воспитания: особенности использования в образовательном процессе педагогического колледжа : учебно-методические материалы / А. Н. Левицкий. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2016. – 52 с.
2. *Безруких, М. М.* Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин. – М. : Триада-фарм, 2002. – 114 с.
3. *Петров, О. В.* Здоровьесберегающая деятельность в школе / О. В. Петров // Воспитание школьников. – 2005. – № 2. – С. 19–22.
4. *Харламов, И. Ф.* Педагогика: учебник. – 5-е издание., перераб. и доп / И. Ф. Харламов. – Минск : Універсітэцкае, 1998. – 560 с.