

**Автор:** Максимова Сандаара Павловна

**Должность:** Учитель начальных классов

**Организация:** МБОУ «Тыайинская СОШ им. Н.Х.Дьяконова»

### **Валеологические паузы как компонент реализации здоровьесберегающих технологий в начальной школе.**

**Аннотация:** В данной статье рассмотрен процесс реализации здоровьесберегающих технологий посредством валеологических пауз в начальной школе. Предмет исследования является валеологические паузы как компонент реализации здоровьесберегающих технологий в начальной школе.

**Ключевые слова:** валеологические паузы, здоровьесберегающие технологии, мотивационно - ценностный компонент, когнитивный компонент, деятельностно - практический компонент, эмоционально-волевой компонент.

#### **Введение**

Свободно используемое слово «культура» (от лат. cultura - возделывание, позже - воспитание, образование, развитие, почитание) располагает в науке множество определений. Оценочный (ценностный) подход к осмыслению данного феномена заключается в рассмотрении культуры как совокупности материальных и культурных ценностей, иерархии содержаний и идеалов, обладающих значением для определенного общества. В области здоровья данный подход предполагает понимание ценности своего здоровья. Представители деятельностного подхода определяют культуру как специфически гуманный способ деятельности. В качестве одной из составных частей культуры в последние годы стали акцентировать валеологическую. Слово «валеология» (от латинского «valeo» - быть здоровым, здравствовать) принадлежит творцу книги «Валеология – это наука о здоровье» И. Брехману и возник в 1980 году. Валеологию нарекают наукой о здоровье, о путях и методах его формирования, сохранения. В Уставе мировой организации здравоохранения дана следующая формулировка: «Здоровье - является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только неимением болезней и физических дефектов». Настоящий документ содержит положения о том, что «обладание наивысшим достигаемым уровнем здоровья является одним из основных прав человека», а здоровое развитие ребенка представляет собой «фактор первоочередной важности, способность жить гармонично в меняющихся условиях среды является ключевым условием такого развития».

По определению Ю. Вельтищева, полноценное здоровье – это «такое состояние организма, когда функции его систем и органов находятся в пребывании динамического равновесия с внешней средой, отсутствуют какие либо проявления болезней». Здоровье человека имеет не только биологическую, но и общественную категорию, это понятие включает биологические и социальные характеристики личности. Кроме того, замечает ученый, понятие «здоровье» охватывает определенные формы поведения, позволяющие совершенствовать качество жизни, добиваться высокого уровня самореализации. Здоровье человека – это индивидуальный образ жизни, подходящий психофизиологической конституции человека и его образу жизни, его культуре, то есть здоровье – культура оптимально жить – физиологически и духовно, и она закладывается с детства родителями, школой. По данным Министерства здравоохранения РФ у нынешних детей, несмотря на преуспевания

современной медицины, замечаются серьезные проблемы со здоровьем: исключительно 14% детей практически здоровы, 50% располагают функциональные расстройства, 35-40% имеют хронические заболевания. От 20% до 30% учащихся начальных классов ввиду состояния здоровья не могут за отведенное время и в нужном размере усвоить образовательную программу. Валеологическую культуру учащихся начальных классов Л. Баянова описывает как «социально-практическую деятельность учащегося по сохранению, укреплению и формированию физиологического и психического здоровья, представляющую собой комплекс достижений в области валеологии и отражающую уровень валеологических знаний, умений и опыта в освоении норм, принципов, традиций здорового образа жизни».

По мнению М. Марининой, валеологическая культура младших школьников представляет собой «личностное качество, обеспечивающее установление и сохранение здоровья благодаря знаниям и творческому осмыслению принципов здорового образа жизни, выявлению своих потенциальных способностей и возможностей».

Проанализировав всевозможные подходы к определению валеологической культуры, мы установили валеологическую культуру детей младшего школьного возраста как индивидуальное качество, обеспечивающее формирование, сохранение и укрепление здоровья благодаря знаниям закономерностей здоровьесбережения, порядку ценностей здорового образа жизни и умениям регулярно и целенаправленно осуществлять здоровьесберегающую деятельность на основе имеющихся знаний. Мы согласны с мнением Л. Баяновой, что главное направление формирования валеологической культуры определяет личностный аспект – целостное формирование личности учащегося. В то же время формирование валеологической культуры требует соответствующей деятельности, имеющей индивидуальный смысл. На основании изучений Л. Баяновой, Р. Денисенко, И. Кузнецовой, М. Марининой было установлено, что валеологическая культура младших школьников включает в себя следующие компоненты: Мотивационно-ценностный компонент. Мотив есть материальный или идеальный предмет потребности. К мотивации причисляют то, что побуждает к активности в определенной сфере. Как замечает С. Рубинштейн, в черте мотивов и целей деятельности человека выступает то, что особенно значимо для него. Отражая уровень формирования потребностно-мотивационной сферы личности, данный компонент валеологической культуры включает мотивы, связанные с надобностью получения валеологических познаний (когнитивные мотивы); с сохранением своего здоровья; с ценностно-смысловым основанием деятельности (этические мотивы). Регулятором поведения человека являются не только осмысленные потребности, но и индивидуальные смыслы. По словам А. Леонтьева, «личностный смысл – персональное отражение действительного взаимоотношения личности к тем объектам, из-за которых разворачивается ее деятельность, осознаваемое как «значение для меня» усваиваемых субъектом бесхарактерных знаний о мире». Ценностное исследование действительности человеком выражается в получении ценностно-ориентированных познаний и их реализации в практической деятельности. Важность здоровья, указывает В. Петленко, отображается в различных областях деятельности человека, его внутреннем и

культурном развитии, формировании идеалов. Мотивационно-ценностный компонент, таким образом, характеризует уровень формирования мотивации к валеологической деятельности у учащихся, рвение к проявлению активности по отношению к вопросам здоровья, признание ценности здоровья и здорового образа жизни.

У младших школьников должна быть сформирована требование в движении, закаливании, утренней гимнастике, соблюдении правил гигиены; а также должно быть сформировано бережливое отношении к своему здоровью.

Когнитивный компонент. Этот компонент валеологической культуры младших школьников включает валеологические знания о здоровом образе жизни, валеологических принципах, валеологическое сознание, сформированность валеологического мышления. Валеологические знания И. Кузнецова определяет «как научно аргументированные понятия, идеи, факты, накопленные человечеством в области здоровья и составляющие основу для дальнейшего развития науки».

Захаревич направляет внимание на то, что валеологические знания, усваиваемые младшими школьниками, обнаруживают влияние на понимание ими «нового предмета надобности в качестве которого выступает личное здоровье, его сохранение и развитие и на формирование мотивации». Учащиеся начальных классов к концу учебы в четвертом классе должны овладеть ведущими валеологическими понятиями: «здоровый образ жизни», «здоровье»; знать правила гигиены и простые методы самодиагностики, а еще технологии и методы укрепления и сбережения здоровья.

Деятельностно-практический компонент. Состояние здорового образа жизни должны быть не только освоены и осознаны школьниками, но и переведены в практическую деятельность. Этот компонент содержит опыт осуществления деятельности, систему умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, поддержания и укрепления своего здоровья, активизации собственных дополнительных возможностей по поддержанию физиологического и психического здоровья.

Эмоционально-волевой компонент. Воля вести здоровый образ жизни фиксируется у человека при условии извлечения им позитивных эмоций. Поэтому обязательным условием формирования валеологической культуры являются позитивные эмоциональные переживания. Также главным компонентом валеологической деятельности выступает воля, особенно на начальном этапе, когда усилия по сохранению здоровья еще не вошли в повадку школьника.

По определению Н. Цыркун, воля - это «психическая активность человека, характеризующая его целенаправленные действия и поступки, связанные с преодолением трудностей». В состав волевых качеств вступают настойчивость, целеустремленность, упорство, инициативность, самостоятельность, решительность, самообладание, выдержка. С помощью воли случается усиление либо торможение побуждений, переживаний, действий. Человек приобретает возможность становиться как бы выше интересов настоящего момента и направлять свою активность на достижение запланированной цели, удерживая ее.

Таким образом, в процессе разбора академической литературы валеологическая культура младших школьников была определена как индивидуальное качество, обеспечивающее формирование, сохранение и улучшение здоровья благодаря знаниям закономерностей здоровьесбережения,

системе ценностей здорового образа жизни и умениям. Постепенно и целенаправленно реализовывать здоровьесберегающую деятельность на основе имеющихся знаний. смысл валеологической культуры определяется через ее функции и структурные компоненты. Здоровьесберегающие образовательные технологии - это комплексная, воздвигнутая на единой методологической основе, система организационных и психолого-педагогических приемов, методов, технологий, направленных на охрану и укрепление здоровья учащихся, выработки у них культуры здоровья, а также на заботу о здоровье педагогов. В настоящее время принято акцентировать несколько частей (видов) здоровья: Соматическое здоровье - нынешнее состояние органов и систем организма человека, в основу которого является биологическая программа персонального развития, опосредованная базовыми потребностями, преобладающими на различных стадиях онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а, во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса. Физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма, базу которого составляют многофункциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Психическое здоровье - это состояние психической сферы, основу которого является состояние совместного душевного комфорта, обеспечивающее соответствующую поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

Нравственное здоровье - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной сферы жизнедеятельности, основу которого назначает система ценностей, установок и мотивов действия индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра и красоты.

### **Заключение**

Итак, проведя теоретический литературный обзор, затрагивающий основы реализации здоровьесберегающих технологий посредством валеологических пауз в образовательном процессе в начальной школе, мы можем сделать следующие выводы: выработка у детей младшего школьного возраста культуры здорового образа жизни помогает увеличить их представления о состоянии личного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем, помочь детям в выработке привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков, расширить знания школьников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания. Настоящее время довольно бойко характеризуется переменами природной и социальной среды, а также приводит к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в многообразной деятельности.

Для достижения гармонии с природой, самим собой нужно учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень значительным на сегодняшний день является

установление у детей мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни. Условиями эффективной реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе являются:

- создание подходящих санитарно-гигиенических условий на уроке с учетом вопросов здоровья сбережения;
- обеспечение важных критериев для продуктивной познавательной деятельности обучающихся с учетом их состояния здоровья, свойств развития, интересов, склонностей;
- установление межпредметных связей;
- логичность и эмоциональность всех этапов учебной деятельности;
- эффективное использование на уроках физкультминуток, подвижных игр;
- выработка умения учиться, заботясь о своем здоровье; - скрупулезная диагностика, планирование и контроль каждого урока с учетом особенностей развития учащихся.

**Список на источники:**

Выготский Л. Педагогическая психология /Под ред. // -М. : Педагогика, -1991 . -С 87

Обухова Л. , Лемяскина Н. Уроки здоровья. / Начальная школа// 2002. - № 6. - С 23.

Ожегов С. Словарь русского языка. - М. . - С 187

Карасева Т. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Начальная школа// - 2005. -№11, -С 11.

Солдатова, Е. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез /Е. Солдатова// - Ростов на Дону: С 15.

Педагогическая валеограмотность. / под редакцией Т. // - Ростов-на-Дону-1997. - С 13.

Педагогика и психология здоровья. / под редакцией Н. //- М. .- С 15