

3. Формирование на его основе пути личного творческого развития школьника.

Список литературы:

1. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. – Москва: Изд-во Смысл. – 2005. – 512с.
2. Еремина Л.И. Развитие креативности личности: психологический аспект / Л.И. Еремина // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – № 1. – 2014. – С. 42-47.
3. Зеленина И.Д. Развитие творческой активности младших школьников средствами литературы во внеурочной деятельности / И.Д. Зеленина, Л.А. Сатарова // Гуманитарные исследования. – 2017. – № 2 (62). – С. 72–75.

References:

1. Vygotsky L.S. (2005) Psychology of child development. [*Psikhologiya razvitiya rebenka*] – Moscow – 512 p.
2. Eremina L.I. (2014) Development of personality creativity: a psychological aspect [*Razvitie kreativnosti lichnosti: psikhologicheskij aspekt*] / L.I. Eremina // Psychology and pedagogy: methodology and problems of practical application. – No. 1. — pp. 42-47.
3. Zelenina I.D. (2017) Development of creative activity of younger schoolchildren by means of literature in extracurricular activities [*Razvitie tvorcheskoj aktivnosti mladshikh shkol'nikov sredstvami literatury vo vneurochnoj deyatel'nosti*]/ I.D. Zelenina, L.A. Satarova. — № 2 (62). – Pp. 72-75.

УДК 371

ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Т. О. Садовникова

Аннотация. Многовековое развитие педагогической мысли констатирует, что господствующие мировоззренческие установки социума определяют содержание и качество образования. Именно образование формирует и развивает подрастающее поколение, от которого в прямой зависимости находится интенсификация научной и производственной деятельности, развитие экономики страны, благосостояние населения. Сегодня общество предъявляет высокие требования к уровню и качеству образования, кадровому потенциалу, поэтому совершенно очевидно, что в ряду приоритетных показателей качества школьного образования выступает здоровье выпускников. Проблема состояния здоровья детей и молодежи является острой. Распространенность гиподинамии, как следствие малоподвижного образа жизни, пассивного досуга снижает функциональные свойства различных систем организма, подавляет процессы всестороннего развития современного школьника. В настоящее время не подлежит сомнению тот факт, что эффективность образовательного процесса во многом определяется степенью учета физиологического, психологического, функционального развития ребенка, его адаптированностью к

школьной среде. Возможность выполнения школьником программных требований во многом определяется состоянием его психического и физического здоровья. В связи с этим учебно-воспитательный процесс в целом, педагогические концепции и технологии должны иметь здоровьесберегающий характер. Начальная школа, акцентируя внимание на создании благоприятных условий, проявления личностных возможностей каждого ребенка, является базовой ступенью гармоничного развития обучающегося. Здоровье младшего школьника – важнейший фактор успешной учебной деятельности. Сохранение и целенаправленное формирование психического и физического здоровья детей предполагает создание в современных образовательных учреждениях условий для здоровьесбережения. В статье рассматривается игровая деятельность как важнейшее средство здоровьесбережения в процессе обучения младших школьников.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающее поведение, младший школьный возраст, игровая деятельность.

PLAY ACTIVITY AS A MEANS OF HEALTH SAVING FOR PRIMARY SCHOOL CHILDREN

T. Sadovnikova

Abstract. *The centuries-old development of pedagogical thought states that the prevailing worldviews of society determine the content and quality of education. It is education that forms and develops the younger generation, on which the intensification of scientific and production activities, the development of the country's economy, and the well-being of the population are directly dependent. Today, society places high demands on the level and quality of education and human resources, so it is clear that among the priority indicators of the quality of school education is the health of graduates. The problem of the health of children and youth is acute. The prevalence of physical inactivity, as a consequence of a sedentary lifestyle and passive leisure, reduces the functional properties of various body systems and suppresses the processes of comprehensive development of a modern schoolchild. At present, there is no doubt that the effectiveness of the educational process is largely determined by the degree to which the physiological, psychological, and functional development of the child is taken into account, and his adaptation to the school environment. The ability of a student to fulfill program requirements is largely determined by the state of his mental and physical health. In this regard, the educational process as a whole, pedagogical concepts and technologies should be health-saving in nature. Primary school, focusing on creating favorable conditions for the manifestation of the personal capabilities of each child, is the basic stage of the harmonious development of the student. The health of a primary school student is the most important factor in successful educational activities. Preserving and purposefully developing the mental and physical health of children involves creating conditions for health conservation in modern educational institutions. The article discusses the use of gaming activities as the most important means of preserving health in the process of teaching primary schoolchildren.*

Keywords: health, health-saving behaviour, primary school age, game activity.

Социально-экономическая политика современного государства ставит перед системой образования всех уровней задачу формирования и развития активной, самостоятельной, креативной личности, способной к непрерывному самообразованию, трансформации к изменяющимся условиям и требованиям жизни. От качества кадрового потенциала зависит экономика страны, благосостояние населения. Совершенно очевидно, что важнейшим показателем благополучия общества является физическое и психическое здоровье подрастающего поколения. Российский ученый, доктор медицинских наук И.И. Брехман отмечал, что «...здоровье людей должно служить главной визитной «карточкой» социально-экономической зрелости, культуры и преуспевания государства» [2, с. 16].

Проблема состояния здоровья детей и молодежи на современном этапе стоит остро. Распространенность гиподинамии среди детей разного возраста подавляет процессы всестороннего развития. Малоподвижный образ жизни, пассивный досуг (компьютерные игры, просмотр видеофильмов и т.п.), возрастающий объем информации приводит к нервно-психическим перегрузкам, снижает функциональное состояние различных систем организма. Психическая напряженность, фрустрация, репрессивная позиция родителей или учителя создают угрозу невротических расстройств. Это касается и детей младшего школьного возраста. Нарушение зрения и осанки, утомление, физиологическая незрелость, хронические заболевания все более становятся распространенным явлением среди младших школьников.

Актуальным в настоящее время становится развитие системы обучения здоровьесберегающей и оздоровительной направленности. Современная школа призвана создать условия для всестороннего развития обучающегося, способствовать его самоопределению, социальной адаптации. Эффективность образовательного процесса во многом определяется степенью учета физиологического, психологического, функционального развития ребенка и его адаптированностью к школьной среде.

Начало школьного обучения является важным внешним обстоятельством в жизни каждого ребенка, меняющим его образ поведения, социальные условия, притязания на признание. Он психологически переходит в систему новых правил и требований, отношений с окружающими людьми. Его жизнь принципиально меняется - ужесточается контроль со стороны родителей, возлагаются обязательства (ежедневное посещение школы, выполнение домашних заданий, соблюдение дисциплины и т.п.) и ответственность за самого себя. Психологическая и физическая напряженность нередко приводит к нарушению состояния здоровья (ухудшение качества сна, снижение аппетита, появление возбудимости, раздражительности). Кроме того, мобилизации психофизических возможностей ребенка младшего школьного возраста требуют объем и сложность учебного материала, интенсификация учебного процесса. Только здоровый ребенок способен успешно и полностью выполнять программные требования без чрезмерного напряжения, провоцирующего хронические заболевания. В связи с этим образовательное учреждение, помимо решения педагогических задач, должно содействовать охране и укреплению здоровья обучающихся, следовательно, учебно-воспитательный процесс в целом, педагогические концепции, методики, технологии должны иметь здоровьесберегающий характер.

Идеи здоровьесбережения не являются новыми, их истоки относят к первым появившимся цивилизациям. В древних культурах Запада и Востока создавались различные оздоровительные системы (китайское руководство по здоровью «Кунг-фу», спартанская оздоровительная система и т.п.), методы психорегуляции (медитация, релаксация, самовнушение). Проблемы сохранения и укрепления здоровья, первичной профилактики заболеваний поднимали в своих работах российский ученый-фармаколог И.И. Брехман [2, с.16], известный педагог В.А. Сухомлинский [4, с. 98] и др. Опыт предыдущих поколений помог выстроить современные здоровьесберегающие технологии, способствующие гармоничному развитию ребенка.

Здоровьесбережение в начальной школе реализуется через принцип двигательной активности на уроке, методы позитивной психологической поддержки, познавательного интереса к изучаемому предмету с помощью игровых технологий. Потребность в игре у детей младшего школьного возраста продолжает занимать ведущие позиции. Переход от трудовой деятельности к игровой, от игровой к трудовой в этом возрасте условен. Поэтому игру целесообразно использовать в качестве непринужденного обучения, переходного «мостика» к более сложным видам деятельности ребенка (учение, общение, труд), развивая его возможности и мотивационную сферу. Рассматривая игровую деятельность как средство развития здоровьесберегающего поведения детей младшего школьного возраста, стоит отметить, что игры, применяемые в учебном процессе многогранны. Это могут быть:

- нетрадиционные уроки (уроки-викторины, уроки-КВН);
- деловые игры («Доктор Природа», «Здоровое питание»);
- настольные игры с элементами соревнований (ребусы, чайнворды);
- дидактические игры («Полезные и вредные продукты», «Источники опасности»);
- интеллектуальные игры («Что? Где? Когда?», шарады);
- подвижные игры, направленные на развитие различных видов движения («Кто дальше?», «Третий лишний»);
- различные формы физкультминуток (когнитивные (познавательные) – дидактические игры с движениями, двигательные задания; креативные – пантомима, выполнение необычных движений);
- игры-имитации с использованием элементов дыхательной и артикуляционной гимнастики т.д.

Использование игровой активности является эффективным инструментом снижения напряженности при выполнении заданий, последствий учебной перегрузки, повышения психоэмоциональной устойчивости, совершенствования физических и умственных возможностей. Оценивая значение игры, В.А. Сухомлинский писал: «Без игры нет и не может быть полноценного умственного развития» [4, с. 117]. Игры помогают организовать пребывание детей в образовательном учреждении более интересным и разнообразным, позволяют им успешно адаптироваться в социальном и образовательном пространстве, развиваться.

Современные здоровьесберегающие технологии направлены на сохранение и стимулирование здоровья (различные виды гимнастики, динамические паузы, ритмопластика и т.д.), обучение здоровому образу жизни (коммуникативные игры, физкультурные занятия, самомассаж и т.д.).

Основополагающая цель здоровьесбережения в образовательном учреждении – обеспечить с помощью комплексных мер и системных мероприятий участникам образовательного процесса возможность сохранения и укрепления психического и физического здоровья в период обучения, формирование культуры здоровья как составной части общей культуры.

Список литературы:

1. Айзман Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для вузов / Р.И. Айзман. – Москва: Юрайт, 2023. – 282 с. – URL: <https://urait.ru/book/zdorovesberegayushchie-tehnologii-v-obrazovanii-513369> (дата обращения: 10.11.2023).
2. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И.И. Брехман. – Ленинград: Наука, 1987. – 127 с.
3. Мисюк М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник и практикум для вузов / М.Н. Мисюк. – Москва: Юрайт, 2023. – 379 с. – URL: <https://urait.ru/book/osnovy-medicinskih-znaniy-i-zdorovogo-obraza-zhizni-533120> (дата обращения: 10.11.2023).
4. Сухомлинский В.А. О воспитании / В.А. Сухомлинский. – Москва: Политическая литература, 1982 – 270с. – URL: <http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000009/index.shtml> (дата обращения: 11.11.2023).

References:

1. Aizman R.I. (2023) Health-saving technologies in education: textbook for universities [*Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v obrazovanii: uchebnoe posobie dlya vuzov*] Moscow. – 282p. – URL: <https://urait.ru/book/zdorovesberegayushchie-tehnologii-v-obrazovanii-513369> (access date: 10.11.2023)
2. Brekhman I.I. (1987) Introduction to Valeology - the Science of Health [*Vvedenie v valeologiyu – nauku o zdorov'e*] Leningrad. –127p.
3. Misyuk M.N. Fundamentals of medical knowledge and healthy lifestyle: textbook and practice for universities (2023) [*Osnovy meditsinskikh znaniy i zdorovogo obraza zhizni: uchebnik i praktikum dlya vuzov*] Moscow. –379p. – URL: <https://urait.ru/book/osnovy-medicinskih-znaniy-i-zdorovogo-obraza-zhizni-533120> (access date: 10.11.2023)
4. Sukhomlinsky V.A. (1982) On Education [*O vospitanii*] Moscow.– 270p. – URL: <http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000009/index.shtml> (access date: 11.11.2023)