

**«УЧЁТ УЧИТЕЛЕМ  
ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ  
И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ  
ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ  
С ОБУЧАЮЩИМИСЯ»**

Выступление подготовила:  
учитель начальных классов  
М.Е Кнышова

## **Учёт учителем индивидуальных особенностей и состояния здоровья при организации работы с обучающимися**

«Забота о здоровье – это важнейший труд педагога. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...»  
В.А. Сухомлинский

Повышение качества знаний и воспитанности зависит, прежде всего, от здоровья детей. И хотя образовательная функция школы по-прежнему остаётся ведущим аспектом её деятельности, важным фактором в оценке степени и качества обученности становится состояние здоровья детей.

Успешная учебная деятельность и состояние здоровья детей не могут сегодня рассматриваться изолированно друг от друга. Они взаимосвязаны и требуют к себе пристального внимания. Чем лучше здоровье ребёнка, тем больше у него возможностей показать высокие результаты обучения. Поэтому главная задача школы – заложить основы, которые в дальнейшем способствовали бы укреплению и сохранению здоровья, совершенствовали бы физические способности детей. А для выполнения этой задачи учитель в своей работе должен учитывать индивидуальные особенности каждого ученика и состояние его здоровья. Нужно знать раннее перенесенные учеником заболевания, тяжело отразившиеся на его здоровье, хронические болезни, состояние зрения и склад нервной системы. Все это будет помогать правильно дозировать физические нагрузки, а также сказывается на участии в различных спортивно-массовых мероприятиях.

Весьма важно знать особенности познавательной деятельности детей, свойство их памяти, склонность и интересы, а также предрасположенность к более успешному изучению тех или иных предметов. С учетом этих особенностей осуществляется индивидуальный подход к детям в обучении: более сильные нуждаются в дополнительных занятиях с тем, чтобы интенсивнее развивались их интеллектуальные способности; слабейшим детям нужно оказывать индивидуальную помощь в учении, развивать их память, сообразительность, познавательную активность и т.д.

Большое внимание необходимо уделять изучению чувственно-эмоциональной сферы детей и своевременно выявлять их, кто отличается повышенной раздражительностью, болезненно реагирует на замечания, не умеет поддерживать благожелательных контактов с товарищами. Не менее существенным является знание характера каждого ребенка с тем, чтобы учитывать его при организации коллективной деятельности, распределение общественных поручений и преодолении отрицательных черт и качеств. Изучение детей должно охватывать также ознакомления с условиями домашней жизни и воспитания, которые оказывают значительные влияния на их воспитание и развитие.

Наконец, значительное место занимает знание педагогами, таких важных вопросов, которые связаны с обучаемостью и воспитуемостью детей и включают в себя степень

восприимчивости, педагогических воздействий, а также динамику формирования тех или иных личностных качеств.

Таким образом, только глубокое изучение и знание особенностей развития каждого ребенка создает условие для успешного учета этих особенностей в процессе обучения и воспитания. И чтобы обеспечить полноценное развитие, **необходимо охранять и укреплять здоровье детей**, заботиться о правильной организации их жизни, о создании условий, способствующих эмоционально-положительному состоянию каждого ребенка.

В младшем школьном возрасте у детей наступает переломный момент в связи с поступлением в школу и необходимостью организовать свое поведение в новых условиях. Общее развитие происходит под влиянием обучения в школе. У младшего школьника уровень сенсорного, интеллектуального, эмоционального, волевого, мотивационного развития поднимается выше по сравнению с дошкольником. Систематическое усвоение научных знаний способствует формированию обобщенного восприятия, абстрактного мышления. Повышается устойчивость внимания и произвольность поведения. Формируются навыки самостоятельности в действиях и поведении, способы организации учебной деятельности. Однако у младших школьников наблюдается еще неустойчивость характера, которая, в частности, проявляется в различном поведении дома и в школе. Учитывая сравнительно быструю утомляемость младших школьников от учебных занятий, продолжительность уроков установлена в пределах четырех часов и домашних занятий в течение полутора часов. В целях охраны здоровья детей в школе используются физкультминутки во время уроков и активный отдых на воздухе во время перемен. В самом процессе обучения и за его пределами для младших школьников должна быть обеспечена необходимая мера активности и разнообразие деятельности, которые являются основой оптимального развития. Темпы физического развития не совпадают с темпами психического развития. По мнению ряда ученых, бурное физическое созревание не сопровождается столь же быстрым увеличением возможностей умственной деятельности, социального развития. В связи с этим необходимо так организовать педагогический процесс, чтобы использовать развивающиеся силы детей, шире вовлекать их в спортивные занятия, разнообразить формы трудовой активности и т. д.

Каждый ребенок представляет неповторимую индивидуальность. Для реализации воспитания и обучения как ведущего фактора развития личности важно знать не только социально-типические возрастные черты подрастающего поколения, но и индивидуальные психологические особенности, качества и свойства личности. Органической основой индивидуальных свойств личности является тип нервной системы, от которого зависит сила основных нервных процессов, их подвижность, уравновешенность. Определенный сплав свойств порождает индивидуальный стиль деятельности, поведения. Основой индивидуальных склонностей к некоторым видам деятельности служат анатомо-физиологические особенности анализаторных систем. Так, природные задатки являются условиями развития общих и специальных способностей. Развитие же задатков целиком зависит от условий жизни и воспитания. Своеобразие каждого ребенка выражается в уровне и объеме анатомо-физиологических задатков и

способностей. Это порождает необходимость индивидуализации и дифференциации воспитания и обучения

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, школа обеспечивает решение следующих задач на ступени начального общего образования:

- ✓ пробуждение в детях желания заботиться о своём здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путём соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- ✓ формировать у ребенка позиции признания ценности здоровья;
- ✓ развивать чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
- ✓ формирование установок на использование здорового питания;
- ✓ формирование познавательного интереса и бережного отношения к природе;
- ✓ учить радоваться и видеть красоту жизни;
- ✓ использование оптимальных двигательных режимов для детей с учётом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- ✓ формирование негативного отношения к факторам риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- ✓ становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- ✓ формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- ✓ формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приёмы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- ✓ формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях;
- ✓ расширять знания и навыки по экологической культуре;
- ✓ сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- ✓ обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- ✓ сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- ✓ формировать личность, живущую по законам ЗОЖ.

В рамках учебного курса «Физическая культура» предполагается овладение учащимися комплексами упражнений, навыками двигательной активности, участия и ведения спортивных игр, а также понимание их смысла и значения для укрепления здоровья.

На уроках окружающего мира младшие школьники изучают устройство человеческого организма, опасности для здоровья в поведении людей, питании, в отношении к природе, способы сбережения и укрепления здоровья.

Уроки технологии прививают ученикам навыки соблюдения техники безопасности при использовании различного оборудования.

В рамках организации внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности осуществляется ознакомление учащихся с правилами здорового образа жизни, укрепления здоровья, взаимосвязью здоровья физического, психического и здоровья общества, семьи в ходе различных мероприятий

В основе обеспечения здоровьесбережения младших школьников лежит рациональная организация учебной деятельности учащихся, направленная на повышение эффективности учебного процесса, снижение функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха. Рациональная организация учебной деятельности подразумевает следующее:

- ✓ соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной нагрузки учащихся (выполнение домашних заданий, занятия внеурочной деятельности) на всех этапах обучения;
- ✓ использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям школьников;
- ✓ индивидуализация обучения (учет индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам начального общего образования;
- ✓ ведение систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем и детьми с ограниченными возможностями здоровья под строгим контролем медицинских работников.

Известно, что школьный урок оказывает серьезнейшее влияние (положительное или отрицательное) на здоровье учащихся.

Так каким же должен быть урок, помогающий сохранять и укреплять здоровье школьников?

1. С целью предупреждения утомления и усталости учащихся применяются дидактические игры, включаются в урок физкультминутки, включаются школьники в групповую и парную работу, используются эмоциональная передача содержания учебного материала, юмор, перевод школьников к новым видам деятельности, которых должно быть в течение урока от 4 до 7; планируется смена вида занятий через 7-10 мин; выдача заданий, развивающих воображение, интуицию, эмоционально-чувствительное восприятие.

2. Решая проблему гиподинамии и снижения интеллектуальной активности школьников в течение урока, необходимо следить за посадкой учащихся; проводить психофизические паузы, физкультурные минутки, зарядку для глаз; использовать методы обучения, способствующие активизации и развитию инициативы школьников, их личного творчества: свободную беседу, исследовательскую работу, поисковую работу (с дополнительной литературой), и т.п.

3. Для рациональной организации учебной деятельности учащихся используются на уроках видеоматериалы, средства ИКТ, так как это способствует развитию и стимулирует познавательный интерес учащихся; обеспечивается индивидуальный и дифференцированный подход в процессе обучения. Необходимо наличие комплекта учебных пособий и карточек, материалов с уровневыми заданиями, учет интенсивности и длительности самостоятельной работы.

4. С целью укрепления психологического здоровья школьников важно добиться на уроке благоприятного психологического настроения с помощью создания ситуаций успеха для учащихся, корректности и объективности оценки деятельности учеников на уроке; избегать в собственном поведении отрицательных эмоций для себя и для учащихся, так как они являются здоровьеразрушающими; с целью создания ситуации успеха школьникам разрешается при ответе пользоваться опорным конспектом, составленным в тетради.

5. Решая проблему ценностного отношения учащихся к собственному здоровью, необходимо соблюдать санитарно-гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса (температурный и воздушный режим, освещение, чистота и порядок в помещении кабинета) в соответствии нормами СанПиНа; обращать особое внимание на сохранность зрения учащихся: рассаживать детей на своих уроках с учетом состояния их зрения, корректировать освещение в кабинете; освещение классной доски, использование подвижных перемен, введение утренней зарядки перед первым уроком.

6. Формируя у учащихся знания о здоровье, включать в содержание урока вопросы, связанные со здоровым образом жизни, использовать задания для проведения самоанализа.

Таким образом, по итогам работы по программе формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни учащихся планируется достижение целого комплекса образовательных и воспитательных результатов, повышение активности педагогов и родителей младших школьников в организации здоровьесберегающей деятельности.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если школа станет «школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья учащихся приоритетной функцией образовательного учреждения, то будущие поколения будут более здоровы и развиты личностно, интеллектуально, духовно и физически.