

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

*Морозова Ольга Александровна, учитель начальных классов МБОУ
СОШ № 24, г. Новошахтинск.*

Аннотация. В статье на основании опыта работы учителей начальной школы показаны методы и средства формирования у младших школьников основ культуры здорового образа жизни. Рациональное питание, как один из факторов ЗОЖ. Что такое «АРМИС» и как он используется в школе. Применение кинезиологических технологий на уроках.

Ключевые слова. Здоровье, здоровьесберегающие технологии, рациональное питание, кинезиология.

Что же такое здоровье? Всемирная организация здравоохранения подразумевает под здоровьем состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов. Здоровье – бесценное достояние каждого из нас и общества в целом. Здоровое общество – это здоровые дети. В последнее время состояние здоровья российских школьников вызывает серьезные опасения специалистов. Поэтому в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» здоровье детей и подростков относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

Наша школа является участником пилотного проекта «Здоровьесберегающая образовательная среда», целью которого является сохранение и укрепление физического, психологического и нравственного здоровья обучающихся. С 2012 года в СОШ № 24 используется аппаратно-диагностический комплекс «АРМИС». Данный аппарат предназначен для доврачебного обследования и раннего выявления

отклонений в состоянии здоровья обучающихся. В рамках реализации проекта в школе проведена информационная кампания с родителями и обучающимися. С родителями заключены договоры о проведении диагностического обследования детей комплексом «АРМИС». В течение получаса у ребенка оценивается состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, зрительной, слуховой и центральной нервной системы, физическое состояние с учетом возраста и пола. По результатам обследования родителям ребенка выдается заключение, с которым они затем обращаются к узким специалистам. Благодаря своевременному выявлению и профилактике нарушений отмечается улучшение физического здоровья детей.

Однако диагностика не может в полной мере решить проблемы здоровья учащихся. Важно с первых дней поступления ребенка в школу формировать у него основы культуры здорового образа жизни. Одним из ключевых моментов является фактор рационального питания. Решать этот сложный вопрос помогает программа «Разговор о правильном питании». В рамках данного курса учащимся сообщаются основные сведения по вопросам питания: связь между питанием и здоровьем; важность сбалансированного и разнообразного питания; польза овощей и фруктов; важность соблюдения режима дня, режима и гигиены питания.

Педагоги школы строят занятия по данной программе с учетом возрастных возможностей и особенностей детей. Обучение проводится в виде игры интересно и увлекательно, при этом ребята проявляют свою активность. В этом учителям помогают рабочие тетради для школьников 1-2 и 3-4 классов.

Много внимания педагоги уделяют целенаправленной работе с родителями в рамках данного курса, так как ведущую роль в формировании осознанного отношения к своему здоровью и к питанию в частности принадлежит родителям. Беседы и анкетирование детей и родителей показали, что огромное влияние на ребенка начального

школьного возраста оказывает личный пример родителей, семейные традиции в организации питания, вкусы и предпочтения взрослых членов семьи. Педагоги нашей школы ведут активную просветительскую деятельность по вопросам организации правильного и рационального питания детей. С опорой на УМК «Разговор о правильном питании» разработаны беседы с родителями и тематические классные собрания с целью оказания помощи родителям в организации правильного питания детей в домашних условиях, воспитания культуры еды: «Здоровье ребенка в ваших руках», «Витаминотерапия в школе и дома», «Вредные и полезные привычки в питании», «Школа здорового питания», «Значение витаминов для детского организма», «Режим питания», «Правильное питание – залог здоровья».

Благодаря работе по программе «Разговор о правильном питании», увеличилось количество детей, которые выбрали горячее питание в школьной столовой. Так в 2014 – 2015 уч. г. льготное горячее питание получали 248 учащихся из малообеспеченных семей и 372 человека за родительскую плату (из 672 учащихся школы).

Формированию у учащихся потребности в здоровом образе жизни необходимо уделять много внимания и на уроках, используя здоровьесберегающие технологии. Поэтому педагоги ведут активную просветительскую работу среди учащихся, объясняя, зачем нужны те или иные действия или упражнения, что они развивают и на что влияют. На передний план сейчас выходит кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее изменения. Педагоги используют на своих уроках несколько видов кинезиологических упражнений: телесные движения, упражнения для релаксации, дыхательные упражнения.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения. Телесные движения развивают межполушарное взаимодействие, снимают произвольные мышечные движения и мышечные зажимы. Такие упражнения включаются на каждом уроке в физкультурные паузы и подвижные перемены. Ведь для оздоровительной работы большое значение имеют физические упражнения. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирование организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, способствует повышению общего тонуса. Физкультурные паузы проводятся по 2-3 минуты между 15 – 20 минутами урока и включают комплекс из 7 – 9 упражнений. В подвижных переменках применяются различные игры. Они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

Большинство педагогов нашей школы, работающих в начальных классах, начинают свой урок с успокаивающего дыхания. А во время контрольной или самостоятельной работы используют мобилизующее дыхание. Дыхательные упражнения включаются и используются на уроках литературного чтения, окружающего мира, технологии, когда материал носит устный характер. Такие регулярные упражнения способствуют профилактике заболеваний дыхательных путей, поскольку учат правильно дышать.

Много внимания учителя уделяют сохранению зрения учащихся. Применяют технологии расширения зрительно-пространственной активности, разработанные В.Ф. Базарным и Л.П. Уфимцевой. Вот некоторые приемы:

- Работа с расположенными на стенах классной комнаты карточками с силуэтами изображений предметов: буквы, цифры, слова, слоги, геометрические фигуры (размер предметов от 1 до 3 см). По просьбе учителя дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают в классе

картинки, являющиеся ответом на загадку, находят изображения предметов, в названиях которых есть определенный звук и т.д.

- Использование разного рода траекторий, по которым учащиеся «бегают» глазами. Например, на листе ватмана размером 2 на 1 м изображены цветные фигуры (круг, восьмерка, волна). Этот плакат размещается выше уровня глаз ребенка в любом месте класса. По заданию учителя дети «пробегают» глазами по заданным фигурам стоя. При этом каждому такому упражнению придается игровой или творческий характер.

Большое внимание в школе уделяется соблюдению правил посадки за партой, а также рассадке учащихся. Рассаживая детей, педагоги принимают во внимание их состояние здоровья: зрение, слух, склонность к простудным заболеваниям. Один раз в месяц учеников пересаживают. Такая смена мест исключает одностороннюю ориентацию головы и туловища относительно доски и создает более равномерные условия освещения.

На здоровье учащихся влияет и их эмоциональное состояние во время учебного процесса. Для поддержания необходимого эмоционального настроения на уроках используются цветные круги, выставленные на классной доске (диаметр – 30 см). Желтый круг уменьшает чувство страхов у детей во время проведения диктантов по русскому языку; синий круг тонизирует умственную активность при проведении контрольных работ по математике; красный – активизирует умственные способности для всех видов контроля; зеленый круг – для успокоения, если дети расшумелись, а оранжевый – цвет радости, будит фантазию и творческую активность.

Внедрение в практику данных здоровьесберегающих технологий позволяет не только сделать учебный процесс для ребенка более комфортным, повысить эффективность обучения, сохранить его здоровье, но и выработать у него потребность ценить, беречь и укреплять свое

здоровье. Нам всем знакомо изречение: «В здоровом теле – здоровый дух», однако нельзя не согласиться с тем, что без духовного здоровья человека нельзя назвать здоровым полностью. Поэтому наряду с заботой об улучшении и поддержании физического состояния школьников, необходимо заботиться и о здоровье духовном, нравственном. То, что мы зложим в душу ребенка сегодня, завтра станет основой его жизни. Для этого воспитательная система в школе должна быть направлена на привитие нравственных и этических качеств, воспитание духовности и культуры. Большую роль здесь играет проведение мероприятий с участием родителей: совместные поездки в музеи области, театры, проведение праздников – «Мама, папа, я – спортивная семья», «На кого бы я хотел быть похожим», «Традиции моей семьи», «Бабушкин сундучок», «Наши увлечения» и др.

В настоящее время здоровый образ жизни начинает подъем в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. И если мы, взрослые, будем своим личным примером демонстрировать приверженность здоровому образу жизни, активно пропагандируя его детям, то тогда можно надеяться на то, что они пойдут по нашим стопам, и наше общество станет здоровым.

Список использованной литературы:

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс контроль в школе и дома – 2005.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с.– (Педагогика. Психология. Управление)
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с.62.
4. <http://www.shkolnymir.info/>. О.А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Максеева А.Г. Формула правильного питания./ Методическое пособие для учителя. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.
6. Безруких М.М. , Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для учащихся 1-2 классов. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.
7. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Максеева А.Г. Две недели в лагере здоровья./Рабочая тетрадь для учащихся 3-4 классов. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

