

*«Чтобы сделать ребёнка
умным и рассудительным,
сделайте его крепким
и здоровым».*

Ж.-Ж. Руссо

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать **школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:**

1. Стрессовая педагогическая тактика;
2. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
3. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
4. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
5. Провалы в существующей системе физического воспитания;
6. Интенсификация учебного процесса;
7. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
8. Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
9. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья обучающихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей,

т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья детей. Следует учесть, что утомительность урока не является следствием какой-либо одной причины (сложности материала или психологической напряженности), а определенным сочетанием, совокупностью различных **факторов**.

Принципы здоровьесбережения

Проблемы сохранения здоровья обучающихся 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.

В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников. По словам профессора Н. К. Смирнова, «*здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся*».

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.

Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:

- *«Не навреди!»* — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.
- *Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося* — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

1. *Непрерывность и преемственность* — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

2. *Субъект-субъектные взаимоотношения* — обучающийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.

3. *Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся* — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту обучающихся.

4. *Комплексный, междисциплинарный подход* — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.

5. *Успех порождает успех* — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

6. *Активность* — активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

- *Ответственность за свое здоровье* — у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья. Перед любым учителем неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников. В решении означенных задач и могут помочь здоровьесберегающие технологии.

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить **на три основные группы:**

1. технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
2. технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
3. разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

В целях углубления компетенций по здоровьесбережению используют различные методы и приемы:

- практический метод,
- познавательная игра,
- ситуационный метод,
- игровой метод,
- соревновательный метод,
- активные методы обучения,
- воспитательные, просветительские и образовательные программы.

Средства педагог выбирает в соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть

- элементарные движения во время занятия;
- физические упражнения;
- физкультминутки и подвижные перемены;
- «минутки покоя»;
- различные виды гимнастики (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости);
- подвижные игры;
- тренинги,
- оздоровительные тренинги для педагогов и учащихся,
- массовые оздоровительные мероприятия,
- спортивно-оздоровительные праздники,
- тематические праздники здоровья др.

На уроках можно проводить “оживлялки”, которые помогают снять усталость “Оживлялка” первая.

Сложите ладони перед грудью пальцами вверх, не дышите. Сдавите изо всех сил основание ладоней, чтобы руки задрожали. Напряжены мускулы рук и груди. Втяните живот и потянитесь вверх, как будто бы, опираясь о руки, выглядываете из окна. Повторите 3 раза.

“Оживлялка” вторая.

Сложите руки в замок и обхватите ими затылок, направьте локти вперед. Подтяните голову к локтям, не сопротивляйтесь, растягивайте шейный отдел позвоночника. Тяните ровно так, чтобы было приятно в течение 10-15 секунд.

“Оживлялка” третья. Разотрите хорошенько уши ладонями - вначале мочки, а потом целиком: вверх - вниз, вперед - назад, при этом поцокайте языком (15 - 20 секунд).

“Оживлялка” четвертая. Упражнение для профилактики простудных заболеваний, ангины. Беззвучно, с закрытым ртом произносите протяжно как крик вороны “Ка-а-аа-р.”

-5-6 раз. Постарайтесь при этом как можно выше поднять мягкое нёбо и маленький язычок.

“Оживлялка” пятая. Упражнение также направлено на профилактику заболевания горла, кроме того, улучшает артикуляцию. Упражнение делается беззвучно и с закрытым ртом с постепенным увеличением темпа. С усилием, скользя кончиком языка назад по верхнему нёбу, постарайтесь дотронуться языком до маленького язычка сделайте “колечко”. Легче, **“Оживлялка” шестая.** “Лев” - Постарайтесь языком дотянуться до подбородка, при этом как можно шире раскройте глаза. Спина прямая. Плечи опущены.

“Оживлялка” седьмая. Эмоциональная разрядка снимает психическое напряжение, способствует переключению внимания, снятию утомления.

Улыбнитесь сами и разрешите детям посмеяться. Для этого достаточно сказать “сы-ы-ы-р.”, а потом надавить на “хохотальную” точку — она на кончике носа и произнести “хохотальные” звуки: ха-ха. Сначала медленно, потом быстрее, быстрее....

“Оживлялка” восьмая. Упражнение лучше выполнять перед сложной работой.

Учащиеся быстро сжимают и разжимают пальцы рук и одновременно также быстро моргают. Затем крепко зажмуривают глаза, сжимают кулаки и про себя говорят: “Я справлюсь, я могу! Человек всё может! Я ничего не боюсь!...”

“Оживлялка” девятая. Необходимо закинуть голову назад, выдвинуть вперед подбородок так, чтобы кожа на шее натянулась. Затаите дыхание – дышите тихо, тихо, как только можно. Посидите так около минуты. Чуть-чуть напрягите плечи, руки, потянитесь и - за работу. быстрее, ещё быстрее (10-15 секунд).

Физкультурно-познавательный компонент на уроках русского языка

Использование физкультурно-познавательного компонента на уроках русского языка повышает интерес учащихся к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни, а также способствует формированию потребности в самостоятельной двигательной активности.

На своих уроках русского языка активно использую физкультурно-познавательный компонент. Так, проводя *орфографические минутки и минутки чистописания, использую поговорки, пословицы и скороговорки на тему здоровья*

При изучении темы «Имена прилагательные» предлагаю выбрать имена прилагательные для характеристики здорового человека и подобрать синонимы и антонимы (*сутулый -..., сильный -..., ловкий -..., бледный -..., румяный -..., крепкий -..., неуклюжий -..., стойкий -..., подтянутый -..., быстрый -..., медленный -...*).

По теме «Приставки» учащиеся определяют значение приставок по -, раз -, про -, за - в словах бег, побег, разбег, забег, затем вставляют слова, подходящие по смыслу в текст: *На уроке физкультуры учитель предложил ... на короткую дистанцию. Сережа взял хороший ... со старта.* В ходе работы ведется беседа о качествах бегуна, о занятиях учащихся в спортивных кружках. После беседы учащиеся по желанию пишут сочинения о своих спортивных секциях, кружках, о занятиях в них .

Во время проверочных и самостоятельных работ по теме «Правописание слов с парными согласными» предлагается учащимся *образовать словосочетания со словами спорт, площадка, футбол, бег, прыжки, игрок, шест, сетка, матч, зуб, нос, щетка, душ, рот, холод, мороз, шапка, грипп, прорубь, лед и записать предложения.*

Работая над словами с двойными согласными, вывешивается на доске текст, дети читают его: *Что такое хоккей? Это спортивная командная игра с мячом или шайбой и*

клюшкой. В хоккей играют зимой на ледяном поле, летом на травяном поле. Родина хоккея на траве – Англия, а на льду – Канада. После чтения текста учащиеся ищут слова с двойными согласными. Учитель организует беседу по прочитанному тексту. Учащиеся отвечают на вопросы: что они узнали о хоккее? Любят ли они играть в хоккей? Какими зимними видами спорта они занимаются? Что дает человеку занятие спортом? Учащимся предлагается образовать родственные слова, найти удвоенные согласные, подчеркнуть их, разобрать слова по составу.

На протяжении всего учебного года знакомя учащихся с разными видами спорта через введение лексических единиц, текстов со спортивной тематикой.

Часто к урокам русского языка подбирается материал, который способствует формированию интереса учащихся к занятиям физкультурой, спортом. Так, на одном из уроков учащимся было предложено прочитать стихотворение и выписать существительные, относящиеся к спорту.

Не бойтесь дети дождя и стужи,

Почаще приходите на стадион.

Кто с детских со спортом дружит,

Всегда здоров, и ловок, и силен.

Да здравствуют сетки, мячи и ракетки,

Зеленое поле и солнечный свет.

Да здравствует отдых! Борьба и походы!

Да здравствует радость спортивных побед!

Чтение и обсуждение прочитанного с выводами о правильной жизни и здоровье.

Дети любят читать сказки, многие из которых позволяют делать обобщённые выводы о здоровом образе жизни, безопасном поведении. Приведу несколько примеров. После прочтения русской народной сказки «Колобок» дети легко приходят к заключению:

- Если мама отпустила погулять на улицу, никуда со двора выходить нельзя, с незнакомыми людьми лучше не общаться.

Из сказки «Сестрица Алёнушка и братец Иванушка» дети делают выводы:

- Для питья можно использовать только чистую воду. В открытом водоёме вода не может быть чистой, её надо кипятить.

- Если вода прозрачная, красивая, она чистая?

- Нет. В ней могут быть невидимые глазом живые организмы, микробы, которые вызывают кишечные заболевания.

Учащиеся вспоминают пословицы, подходящие к данному случаю, формулируют правила предупреждения кишечных инфекций:

- Мойте руки перед едой. Мойте руки после туалета. После еды прополощите рот.

Уроки математики с позиции здоровьесбережения

В вопросе развития творческого потенциала на уроках математики особую роль отвожу заданиям повышенной трудности (олимпиадные задания), требующие от учеников творческого подхода, нетрадиционного взгляда на решение.

На уроках математики, используя задачи различного характера, например:

1. При рождении скелет ребенка имеет 350 костей, у взрослого человека – 260 костей. На сколько костей в скелете взрослого человека меньше, чем у новорожденного? ($350-260=90$).

- Куда деваются эти кости? (Они срастаются)

2. Картофель, сваренный в кожуре, сохраняет 75% витаминов, картофель, очищенный и сваренный целыми клубнями – 60%, а порезанный кусками – 35%. Во сколько раз больше витаминов сохраняется в целом картофеле, сваренном в кожуре, по сравнению с картофелем, очищенным и порезанным кусками? (в 2 раза)

- Картофель «в мундире» и запеченный в кожуре наиболее полезен. В нем много витамина С и калия. Они укрепляют сердце, делают человека энергичным, защищают от инфекций.

Задания занимательного характера успешно использую во время устного счета или на уроках закрепления пройденного материала. Игровые занимательные моменты, дающие большой эмоциональный всплеск, позволяют снять психологическое и физическое напряжение учащихся. У ребят проявляется интерес к учебе, появляется вера в свои силы, дети перестают бояться неудач, появляется смелость браться за сложные задания.

Окружающий мир в рамках здоровьесберегающих технологий

В уроки окружающего мира включен физкультурно-познавательный компонент. Запоминание нового учебного материала в сочетании с двигательной активностью происходит быстрее.



«Правильно - неправильно»

Содержание: Ученики располагаются по кругу, учитель стоит в центре и дает детям задания, если задание правдоподобно, то участники имитируют его в движении, если не верно, то игроки в приседе хлопают ладошками по коленям. Задания типа: птица летит – верно, змея ползет – верно, попугай смеется – неверно, лягушка квакает – верно, корова мяучет – неверно и т. д.

«Земля, вода, огонь, воздух»

Содержание: Ученики становятся в круг, в середине его становится водящий. Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из слов: земля, вода,

огонь, воздух. Если водящий сказал слово «Земля», тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать домашнее или дикое животное; на слово «Вода» играющий отвечает названием рыб; на слово: «Огонь» все должны несколько раз быстро повернуться кругом, помахивая руками. Затем мяч возвращается ведущему. Ошибающийся игрок выбывает.

«Помоги малышу найти свою маму»

Содержание: На карточках изображены взрослые животные и их малыши. С обратной стороны сделаны кармашки. Карточки с изображением малышей лежат лицевой стороной, в их кармашках – листки со схемами слов. Карточки с изображением взрослых животных перевернуты обратной стороной, в их кармашках – листки со словами. Вызванный ученик, рассмотрев схему, ищет слово, соответствующее схеме, и перевертывает карточку. Если слово соответствует схеме, игрок правильно выполнил задание, а значит, малыш нашел маму.

Уроки физической культуры

На уроках физической культуры с использованием

подвижных игр у младших школьников важно

стремиться к решению следующих задач:

повысить уровень двигательной активности

до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; повысить

функциональные возможности организма детей с целью противостояния неблагоприятным факторам, сопровождающим начало школьного обучения; обеспечить условия для проявления активности и творчества каждого ученика.



В первой (подготовительной, вводной) части урока проводится изучение, повторение и совершенствование строевых упражнений, навыков в ходьбе, развивается общая выносливость в продолжительном беге, выполняются упражнения общеразвивающего характера, сообщаются теоретические сведения из раздела «Знания». Для этого предлагаются игры: «Правильно-неправильно», «Пишущая машинка», «Защита», «Физкультпривет», «Скажи товарищу» и т. д.

Во второй основной части урока проводится формирование жизненно важных двигательных навыков и физических качеств. Для решения поставленных задач использую подвижные игры с дидактической направленностью высокой и средней интенсивности (игры с бегом; игры с прыжками; игры с лазаньем и другие).

Если в основной части было использовано обучение двигательным действиям, то в конце части урока все-равно необходимо использовать подвижные игры высокой и средней интенсивности, или эстафету с упражнениями, направленные на развитие ловкости, быстроты, воспитание коллективных качеств.

В заключительной части урока включаются подвижные игры средней и низкой интенсивности: «Дерево дружбы», «Урони платок», «Делай как я», «Угадай, кто подходил?», «Перенеси на голове», «Исправь осанку».

Внеклассная и внеурочная работа в аспектах здоровьесбережения

Главной формой внеклассной работы является классный час. Классный час – это форма воспитательной работы в классе, которая способствует формированию у учащихся системы отношений к окружающему миру. Планируя классные часы по основам здорового образа жизни, ставлю следующие задачи:

- формирование у учащихся потребности в здоровье и сознательном отношении к нему;
- формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- формирование нравственной культуры, самопознания, умений и навыков по физическому самосовершенствованию.

Классные часы проводятся по следующим направлениям:

- здоровье и здоровый образ жизни;
- режим дня, учебы и отдыха;
- основы правильного питания;
- личная гигиена;
- значение физкультуры и закаливания;
- вредные привычки;
- чувства и эмоции человека;
- нравственное и половое воспитание;
- безопасность в доме, на улице, на дорогах;
- детский травматизм;
- профилактика заболеваний;
- террористические акты.

