

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

В настоящее время в России продолжается становление новой системы образования, ориентированной на вхождение в мировое образовательное пространство. Этот процесс сопровождается существенными изменениями в педагогической теории и практике учебно-воспитательного процесса. Возникают новые требования к выпускникам школы. Современному ученику недостаточно быть “ходячей энциклопедией”, необходимо быть целостной личностью, способной адаптироваться в постоянно изменяющемся мире, уметь эффективно использовать свои собственные индивидуальные возможности, иметь навыки собственного здоровьесбережения. Именно состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Таким образом, здоровье можно рассматривать, как педагогическую категорию, образовательный продукт, а за счет педагогических средств, технологий – посредством обучения учащегося умению учиться, общаться, регулировать свой образ жизни – по ряду показателей можно стабилизировать, а по некоторым даже улучшить состояние здоровья ребенка.

Совершенствование образования в традиционной школе долгое время понималось, как увеличение объема знаний, продиктованное желанием угнаться за темпами развития всех наук. В настоящее время совершенствование образования подразумевает также развитие способности ребенка к креативному мышлению, непрерывному саморазвитию и ответственной жизни. В то же время у большей части школьников наблюдается снижение физических и интеллектуальных возможностей, необходимых для успешного освоения всего

объема учебной программы, и учитывая, что именно в образовательной среде (школе, детском саду, кружках) ребенок проводит около 45% своего личного времени, необходимо создать педагогические условия, в которых все участники образовательной среды чувствовали бы защищенность и удовлетворенность основных потребностей, сохраняющих и развивающих культуру здоровья.

Здоровьесберегающая педагогическая технология, как целостная система, включает в себя несколько взаимосвязанных направлений. Первое изучает негативные внешние и внутренние факторы развития школьных заболеваний - это здоровьесберегающая работа ОУ, связанная с поиском и реализацией комплекса здоровьесберегающих условий организации учебно-воспитательного процесса. К ним относятся: оптимизации режима дня, питания, школьного расписания, двигательной активности ребенка, колористики школьных помещений, качества школьной мебели и интерьеров и т.д.

Следующее направление здоровьесберегающей работы школы – использование педагогических приемов обучения, учитывающих работоспособность и индивидуальные особенности учащихся, поиск педагогических средств, позволяющих формировать культуру учебного труда школьника, его эргономичность, рациональность, качество работы. Для этого при построении уроков учителю необходимо использовать рекомендации, приемы, технологии, которые связаны со здоровьесберегающей технологией. Остановимся на них более подробно.

На состояние здоровья учащихся оказывает большое влияние положительный эмоциональный фон, доброжелательная доверительная атмосфера, реализованные на уроке, например, с помощью музыкальной минутки, загадки, стихотворения. Создание доброжелательной обстановки необходимо для ощущения у детей чувства удовлетворения, лёгкости и радости в процессе учебной деятельности.

Детей необходимо учить заботиться о своем здоровье с первых дней пребывания в школе. Повышая мотивацию к учению и осознанность выполнения упражнений, заданий, игр, нужно акцентировать внимание

учащихся на целях проведения динамических пауз, дыхательных упражнений, упражнений для глаз, релаксации, организации перемен. Использование разнообразных игровых приемов в первом классе способствует не только лучшей адаптации вчерашних детсадовцев, но и позволяет снять физическое утомление от статической позы на уроке. С этой целью в урок регулярно включаются разные виды двигательной активности, предназначенные для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Это подвижные игры: «Живые буквы», «Найди свое место», «Волшебная палочка» и т.п. На переменках они проводятся с детьми уже в более свободной форме. Эти же игры во второй половине дня могут использоваться воспитателем группы продленного дня обеспечивая, таким образом, ученикам оптимальный двигательный режим.

Антистрессовым моментом на уроке является стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться, получить неправильный ответ. Хорошие результаты дает работа в парах, в группах, как на местах, так и у доски, где ведомый, более «слабый» ученик чувствует поддержку товарища.

Рациональное дозирование объема работы с учетом индивидуальных особенностей учащихся реализуется через возможность выбора формы и средств работы, вариантов представления результатов. На уроках литературного чтения и окружающего мира при составлении плана пересказа учащиеся имеют возможность выбрать, какой «подсказкой» воспользоваться: «Продолжи предложение», «Соедини части предложения», «Выбери наиболее удачное название части», «Выбери верные утверждения». Задача учителя, используя такие приемы, следить за оптимальным выбором ребенка, т.е. учить оценивать свои возможности и соотносить их с объемом работы, учить приемам рациональной работы.

В каждой учебной дисциплине находятся возможности включить в урок вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни. Так, например, объединение по темам слов с непроверяемыми написаниями в курсе русского

языка дало возможность систематически проводить беседы по темам сбережения здоровья. При записи слов по темам «Овощи, фрукты», «Продукты питания» учитель говорит о необходимости правильного питания, о роли витаминов, слова на тему «Транспорт» связываются с правилами поведения в транспорте и т.п. Такая работа со словами из орфографического словаря проводится систематически, что положительно сказывается на формировании у учащихся знаний о взаимосвязи окружающего мира и здоровья.

На уроках математики используются задачи, содержащие сведения о здоровом образе жизни. Они призваны заинтересовать учащихся заботиться о своем здоровье. Задачи основаны на фактическом материале и составлены таким образом, чтобы учащиеся привыкали ценить, уважать и беречь свое здоровье. В ходе решения заданий ученики могут взглянуть на основные жизненные процессы глазами математика. Математическое содержание заданий соответствует прохождению программы в течение учебного года, задачи разнообразны по содержанию и уровням сложности и позволяют использовать материалы на различных этапах урока.

Нельзя не сказать и о давно известных приемах, направленных на решение задач здоровьесбережения – физкультурных минутках, т.к. их значение в том, чтобы снять утомление, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность, соответственно характер паузы зависит от той работы, которую выполняли учащиеся. Например, после чтения и письма, кроме физических упражнений, необходима гимнастика для глаз. Упражнения могут выполняться с помощью указки, за траекторией движения которой следят дети, проводя пальчиком или «пробегая» только глазами или по заданию учителя дети фиксируют взгляд то на близких, то на далеких предметах или элементах картинки. Упражнение «Муха» помогает не только снять напряжение глаз, но и способствует развитию произвольности, концентрации и переключаемости внимания. Суть его в том, что дети следят за передвижением «мухи» на девятиклеточном поле с закрытыми глазами, воспринимая команды на слух. Хороший результат при длительном

напряжении глаз дают несложные для выполнения упражнения, разработанные Уильямом Бейтсом, «Солярис» и «Пальминг». Улучшению концентрации перед сложной работой способствуют дыхательные упражнения. Упражнения эти просты и не требуют дополнительного оборудования, поэтому дети пользуются ими и при самоподготовке в группе продленного дня под руководством воспитателя.

Можно использовать элементы театрализации, которые являются прекрасным средством снятия психоэмоционального напряжения: У каждого ребенка есть чистый лист бумаги, и учитель предлагает его смять и описать свои ощущения в ладошках. Далее с шариком можно проводить различные манипуляции: катать по парте, подбрасывать, дуть на него с различной силой: «Дай шарiku имя, представь, что он живой. Какой у него характер?». В соответствии с «характером» шарика ребенок выполняет различные движения: катает шарик, поглаживает его, подбрасывает, издает звуки ворчания или хорошего настроения. С шариком в руках можно выполнить несколько физических упражнений на различные группы мышц.

Еще одно из направлений здоровьесберегающей работы школы – превращение ученика в субъект собственного оздоровления, формирование валеологической грамотности, воспитание ценностного отношения к своему здоровью. С этой целью воспитателем группы продленного дня совместно с классным руководителем должна быть разработана система практических и теоретических занятий, а также клубных часов, направленных на выработку у подрастающего поколения положительных социальных качеств личности (выносливости, самообладания и т.п.), на предоставление возможности укрепления своего здоровья, позволяющих учить рационально использовать природный потенциал своего организма, а также на изучение функциональных особенностей и оценку состояния своего организма и здоровья.

Темы для клубных часов разрабатываются с учетом тем учебных предметов. Как это осуществить в системе? После анализа тем уроков по

окружающему миру в 1-м классе совместно с воспитателем группы продленного был разработан следующий план проведения клубных часов:

Тема урока окружающего мира	Тема клубного часа (в группе продленного дня)	Основное содержание	Формы работы
Что общего у разных растений? Что растёт на подоконнике? Что растет на клумбе?	«Где прячется здоровье?»	Лекарственные растения, аптечка на подоконнике, опасные растения	Виртуальное путешествие, выставка рисунков, экскурсия
Откуда в наш дом приходит вода и куда она уходит?	«Чистота – залог здоровья»	Роль воды в жизни человека, правила гигиены.	Практикумы, игры с водой, наблюдения, экскурсия «Музей воды»
Откуда берутся снег и лёд? (Откуда в снежках грязь?)	«Зимние забавы»	В какие игры можно играть зимой? Особенности зимней прогулки.	Разучивание игр в зимнее время года. Конкурс «Рисунок на снегу»
Когда приходит суббота?	«Мои вредные привычки»	Необходимость соблюдения режима дня, режима труда и отдыха.	Практическая работа по составлению режима дня, конкурсы, игры, викторины
Когда наступит лето?	«Солнышко - наш друг»	Соблюдение мер безопасности при нахождении на солнце.	Конкурс рисунков, соревнование, эстафета.

Когда появилась одежда?	«Как одеться по погоде»	Различия одежды по сезонам.	Практическое занятие, конкурсы, инсценировка.
Когда изобрели велосипед?	«Как беречь здоровье»	Значение спорта в жизни человека	Эстафеты, конкурс рисунков
Почему идёт дождь и дует ветер? Почему звенит звонок? Почему радуга разноцветная?	«Я здоровье сберегу - сам себе я помогу»	Роль органов чувств, гигиена.	Игры, разучивание упражнений (релаксация), конкурс кроссвордов
Почему нужно есть много овощей и фруктов?	«Витамины для моего организма»	Значение витаминов и правильного питания	Конкурсы, презентация, коллективная работа (коллаж)
Почему нужно чистить зубы и мыть руки?	«Если не хочешь заболеть»	Роль гигиены, личная гигиена	Экскурсия «Музей гигиены», конкурс рисунков.
Зачем нам телефон и телевизор?	«Страна здорового ребенка»	Правила просмотра телевизора, безопасность при использовании сотовых телефонов.	Конкурс знаков, беседы, презентация.
	Итоговое занятие «Поможем рыцарю быть здоровым»		Игровая программа

Каждый клубный час ставит своей целью развить культуру здоровья, освоить необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, использовать их в повседневной жизни, способствовать развитию коммуникативных навыков, созданию благоприятного микроклимата в классе. Большую роль в достижении целей занятий играет активное участие учителя и воспитателя во многих конкурсах.

Система совместной работы учителя и воспитателя группы продленного дня неизменно ведет к становлению ученика, как субъекта собственного оздоровления. Она также направлена на развитие двигательной активности, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, повышению общего тонуса и защитных сил организма. Приоритет здоровья в системе учебных занятий и работы группы продленного дня позволяет произойти качественным изменениям в физическом, психическом и духовном развитии ученика.

Следующее направление здоровьесбережения – конструирование работы на основе широкого социального межведомственного сотрудничества. Потенциальными партнерами школы в ее здоровьесберегающей работе являются семьи учащихся, учреждения здравоохранения, правоохранительные органы, учреждения дополнительного образования, культуры, спорта, общественные организации. Огромную роль в формировании и развитии навыков здоровьесбережения играют отделения дополнительного образования детей и школьные спортивные клубы, открытые при школе. ОДОД и спортивные клубы в школе – это замечательное подспорье в реализации ФГОС. Они решают такие задачи, как повышение мотивации здорового образа жизни; привлечение учащихся к занятиям физкультурой и спортом по месту учебы; повышение уровня культуры здоровья как компонента общей культуры учащихся и формирование на ее основе готовности к сохранению и укреплению своего здоровья.

Учебный день ребенка насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Школьная перегрузка и долгое нахождение в

статическом положении приводит к переутомлению учащихся. Ученые утверждают, что полностью избежать переутомления от учебных нагрузок не удастся, да и не нужно, так как только интенсивная деятельность служит залогом полноценного функционирования и развития растущего организма. Однако необходимо такое дозирование деятельности, при котором утомление исчезает в последующий период отдыха.

Динамика состояния здоровья учащихся с учетом применения здоровьесберегающих технологий имеет положительную тенденцию при условии систематической работы, реализуемой как в учебной, так и во внеурочной деятельности. Опыт показывает, что система работы по здоровьесбережению, реализуемая в учебное и внеучебное (внеурочная деятельность, группы продленного дня) время, как одного из направлений новых стандартов, способствует оптимизации физической, умственной и эмоциональной активности ребенка в течение всего дня. Сохранение и укрепление здоровья детей, выделенное в приоритетную задачу в законе «Об образовании», выступает в качестве важнейшего условия достижения главной цели современного образования в России.

Литература:

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье - М.: Физкультура и спорт, 1990
2. Карасёва Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий. Журнал «Начальная школа», №11, 2005.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. - М.: Вако, 2004.
4. Милейко В.Ф. Игры и упражнения для укрепления здоровья детей Педсовет №42006
5. Пиглицина Е.Ю. Энциклопедия детских праздников –М.: “Рипол классик”, 2001

6. Плешаков А.А. Окружающий мир: Рабочие программы: 1-4 классы, 2011
7. Плешаков А.А. Окружающий мир. Учебник. 1 класс.: - М.: «Просвещение», 2011
8. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе.- М.: АПК и ПРО, 2002.
9. Советова Е. В. Оздоровительные технологии в школе - Ростов-на-Дону, 2006 г.