

*Косарим Галина Григорьевна*

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение*

*«Средняя общеобразовательная школа №6 г. Йошкар-Олы»*

*Республика Марий Эл*

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения нет будущего у нации. Состояние здоровья подрастающего поколения в последние годы постоянно ухудшается. С каждым годом увеличивается заболеваемость среди детей.

В последние годы наблюдается у поступающих детей в школу низкий исходный уровень здоровья, что неблагоприятно отражается на процессе их адаптации к школьным нагрузкам, является причиной дальнейшего ухудшения их здоровья и плохой успеваемости. Это действительно так. Изучая медицинские карты первоклассников, обнаруживается, что различные патологические изменения составляют выше 73.3%.

Причиной этому является неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей, отрицательное влияние окружающей среды, наследственные факторы и нарушение правил здорового образа жизни.

Проблема здоровьесбережения стала заботой не только медработников, но главной в деятельности учителей. Поступающие дети учиться в 1 класс имеют заболевания органов дыхания- 73,34%. Это формируется за счет острых респираторных вирусных заболеваний, гриппа, ангины, бронхита, астмы.



Нарушение осанки- 37%, плоскостопия, дисфункции, заболевания желудка, зрение. 35% юношей не способны нести воинскую службу по медицинским показателям.

А задача обучения состоит в том, что дети обязательно должны достигнуть определенного результата. Неоправданные ожидания, педагогов, родителей и детей приводят к нервным потрясениям, стрессам и росту психической нагрузки. А это приводит к тому, что у учащихся пропадает всякое желание учиться, активно и интересно жить. Они уходят в себя, становятся злыми и агрессивными. Возникают проблемы не только со здоровьем (болит голова, живот), но и появляются трудности в учении. А можно ли хорошо учиться, если организм ослаблен болезнью, да еще ленью? Это проблемы концентрации внимания, памяти, запоминания учебного материала, проблемы с успеваемостью на уроках, школьные страхи, боязнь ответа у доски, малоактивный образ жизни.

Поэтому *одной из воспитательных задач* становится - сохранения и укрепления здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни и научить применять полученные знания в повседневной жизни. А это возможно, если в урок включены Здоровьесберегающие технологии. Прежде всего, это привитие элементарных гигиенических навыков, соблюдение режима дня, использование массовых оздоровительных мероприятий соблюдение требований СанПиНа: расстановка парт, составление расписания по шкале трудности предметов.

Ознакомилась с методикой доктора медицинских наук Владимира Филипповича Базарного. «Проблема утомления учащихся в традиционной школьной среде в основе падения их учебно-познавательных способностей, а так же нарушения нервно-психического и физического здоровья», «Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде». М. 1995 и др. его работами.

Ежедневно рабочий день многолетней работы в школе начинаю с утренней зарядки. В период адаптации детей провожу сама, а затем проводят дежурные и ответственные за зарядку и, конечно, учитываю желающих проводить. Провожу зарядку под музыкальное сопровождение. Это способствует созданию хорошего физического тонуса и настроения.



Перед началом урока применяю положительный эмоциональный настрой, чтобы создать ситуацию успеха, снять страх. Что это такое?

Прозвенел звонок. Первые минуты урока – особое время: настрой на урок, вхождение в урок – главное. Огромна роль слова, поэтому мои первые фразы могут звучать по-разному, но всегда доброжелательно. Например:

«Здравствуйте, мои дорогие, я рада вас видеть. Усаживайтесь поудобнее, мне поскорее хочется вас научить»; «Сегодня замечательное утро, какие добрые у вас лица и умные глаза, приступим к делу»; «Добрый день всем! Надеюсь, вы все здоровы и дома у вас все в порядке. Сегодня у нас на уроке будет много интересного».

(После перемены). «Ребята! Согласна, произошли неприятности, но поверьте, все пройдет. Наберите побольше воздуха, выдохните все вредное и обидное, простите своих обидчиков и за дело! Все будет хорошо!» и многие другие.

Кроме этого, я еще учитываю: какой это урок в расписании, если **после завтрака** - приходится разрешить дожевать пищу или доесть: «Мы с вами вкусно позавтракали, но не все еще дожевали: «Давайте дожем. Скажем как хорошо, что я позавтракал. У меня появились новые силы и энергия для плодотворной работы. Я со всеми заданиями справлюсь»; если **после физкультуры** – разрешаю отдышаться и привести себя в порядок. **После выходных и праздничных** – В понедельник – приходится разбудить», а в **пятницу** - успокоить. Как правило, такое послабление и терпимость в начале урока оборачивается более плодотворной работой в процессе.

На уроках провожу физкультминутки. Иногда бывает, что нужно провести 2 физкультминутки через 15—20 минут и в конце урока. В некоторых случаях – при первых признаках двигательного беспокойства, особенно в период адаптации учащегося. Делаю это с удовольствием, энергично, для меня они также полезны. Считаю, личный показ учителя повышает значимость этих упражнений.

Использую как музыкальные, так и речевые, а иногда и поем. Применяю следующие виды физкультминуток: оздоровительно-гигиенические, для снятия утомления, для профилактики плоскостопия, для улучшения осанки, двигательного-



речевые, подражательные, физкультурно-спортивные, оздоровительно-гигиенические. **Физкультминутка** - это знакомое всем со школы понятие. Сразу вспоминается: «Мы писали, мы писали, наши пальчики устали». Это простая, на первый взгляд, считалочка имеет глубокий физиологический смысл. В процессе освоения навыка письма школьник пишет не рукой, а «всем телом». Мышцы ребенка находятся в состоянии длительного статического напряжения.

Для того чтобы снять напряжение, на физкультминутках провожу упражнения на расслабление различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, конечностей корпуса; для улучшения мозгового кровообращения); упражнения для профилактики плоскостопия; для снятия утомления. Например: «Вперед четыре шага, назад четыре шага, ножками потопали, ручками похлопали, глазками помигали, а теперь попрыгали (вокруг себя). С каждым поворотом темп ускоряется».

Расслабляющим действием обладает самомассаж, он облегчает перенапряжение в любое время. Это упражнения для разминки губ, языка; точечный массаж лица (по картинке через проектор); массаж лица, головы, рук и ног.

Уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Об этом писал философ Эммануил Кант: « все глубинные психологические процессы отражаются в положении наших рук, жестикуляции, мелких движениях пальцев». Если развитие движений пальцев отстает, то задерживается речевое развитие. С этой целью уделяю большое внимание пальчиковой гимнастике. Она снимает нервно-психическое напряжение, напряжение в руке скованность, развивает мелкую моторику, что способствует развитию речи. Кроме этого провожу штриховку, графику и различные упражнения для мышц рук. Например: «Капуста» (Мы капусту рубим-рубим, мы капусту солим-солим, мы капусту трём-трём, мы капусту жмём-жмём). Или просто движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочередное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок. Сжимать и разжимать кулачки и массировать каждый пальчик руки. Использую презентацию:





Провожу дыхательную гимнастику,

которая - помогает повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей, улучшает ритмику организма, развивает самоконтроль и произвольность. Чаще всего использую такие, как «Дышим носом», «Свеча» «Ныряльщик».

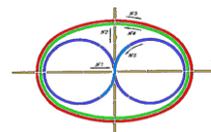
Во время контрольной или самостоятельной работы провожу гимнастику, которая поможет подготовиться к работе.

Для профилактики заболеваний внутренних органов произносим звуки на одном дыхании, каждый звук повторяется 3 раза): [а] – глотка, гортань, щитовидная железа; [о] – средняя часть груди; [и] – мозг, функция почек; [э] – железа внутренней секреции; [ои] – сердце. После ритмичного дыхания дышать через нос, рот плотно закрыть.

Большое внимание уделяю гимнастике для глаз.

Во-первых, каждый ученик во время классных занятий находится строго на своей зрительной рабочей дистанции. Провожу частую смену места за партами по удаленности, зависимости от зрения: 0,6-0,7 на 1- 2 парту. Частая смена места полезна в целях профилактики нарушения зрения, снятия напряжения. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям. Использую таблицы, схемы геометрических фигур, оформленные в разных цветах, *электронные физкультминутки для глаз и, конечно, тренажер Базарного.*

Ещё в древности люди знали, что цвет может по-своему воздействовать на человека – вызывать чувство радости или грусти, возбуждать или успокаивать, создавать различные ощущения. Например: красный на физическое состояние.



Под воздействием жёлтого цвета быстро принимается решение и мгновенно выполняется. Синий – помогает восстановлению нервной системы и при рассеянности. Голубой – на эмоции. А зеленый - создает чувство легкости, помогает сконцентрироваться и сохраняет зрение, снимает усталость глаз, влияет на



умственное развитие и настроение. (При письменных работах иногда раскладываем зеленые кружочки на парте и оставляем до конца урока).

Устранить утомление помогает смена видов деятельности - переключение на другие виды деятельности. Разнообразие заданий: читаем, слушаем, говорим, думаем, рассуждаем, пишем, рассматриваем, играем и т.д., направленных на поддержание интереса и снятия повышенной утомляемости.

Большую роль играют игровые моменты и игры. Они раскрывают большой потенциал, помогают познать мир, учат анализировать, обобщать, сравнивать, развивать воображение, способствуют улучшению здоровья. Кроме всего, игры доставляют удовольствие, создают хорошее настроение, содействуют укреплению дружбы, взаимопомощи. Это такие как «Передай предмет», «Пингвины» «Замени предмет», «Кто быстрее», «Внимание», «Запомни свое место» и др.

Особое место имеет наглядность. Она способствует конкретизации изучаемого материала. Это применение ребусов, кроссвордов, загадок, пословиц, поговорок, карточек и др. Способствуют расслаблению, снятию напряжения - упражнения на релаксацию: «Дирижер», «Задуй свечу» и др.

Обогащая процесс обучения здоровьесберегающими технологиями, позволяют сделать обучение более эффективным, а так же творческому развитию учащихся и восстановлению работоспособности. Эффективности работы учащихся на уроке добиваюсь использованием интересного наглядного и дидактического материала и подача его доступным рациональным способом. Разнообразие видов работ на уроке помогает применение ИКТ и интерактивная доска, которые в последнее время актуальны и без них невозможно современное образование в начальной школе.

Использую презентации на любом этапе изучения темы и на любом этапе урока, а также и в воспитательных мероприятиях.

В своей воспитательной работе использую и организационную деятельность: привлечение к поддержанию санитарного состояния класса дежурных (смена обуви, соблюдение режима проветривания, протирания пыли), а также контроль классных санитаров за соблюдением учащихся правил личной гигиены, опрятность одежды и



другие. Провожу профилактические беседы о профилактике травматизма путем инструктажа по технике безопасности, беседы по охране труда и техники безопасности. В период простудных заболеваний, во время заболеваний гриппом, провожу профилактику: приносили чеснок, который разрезали на мелкие части и раскладывали на парты. Был и ощутимый результат проведенной работы: в нашем классе посещаемость была высокой. Во время изучения по окружающему миру организма человека, дополняю материал о применении оздоровления органов путем применения массажа и семянотерапии по Су Джоку.

На классных часах использую следующий материал: «Глаза – главные помощники человека», «Вредные привычки», « В гостях у Айболита» провожу беседы о витаминах, о вреде курения и наркотиков, о вреде телефонов. Немаловажное значение имеет питание детей (работа с родителями по организации стопроцентного охвата горячим питанием в школьной столовой, питаются 100%), От питания зависит здоровье детей, настроение, трудоспособность и качество учебной деятельности.

На родительских собраниях затрагиваю темы собраний: «Как правильно организовать режим дня», «Семейные проблемы и как их решить?», «Как оказать помощь детям при приготовлении домашних заданий?», «Воспитание сознательной дисциплины», «Как общаться с ребенком», «За что можно и нужно поощрять, а за что и наказывать», «Влияние родительских установок на развитие детей» и др.

Кроме того, провожу индивидуальные консультации для родителей, осуществляю индивидуальную работу, выявляю семьи, где детям некомфортно в семье и пытаюсь помочь ребенку. Стараюсь привлекать родителей к участию во внеклассной работе: походы на экскурсии, в лес, по старому руслу Кокшаги, катание на лыжах и санках и др. мероприятиях.

Но самое главное стараюсь убедить родителей, чтобы каждый ученик научился плавать. С этой целью поддерживаю связь с нашим спортивным комплексом «Дворцом Водных видов спорта» на протяжении многих лет. Плавание это вид спорта, который дает возможность движению каждой мышце тела, низкий



уровень травматизма; это профилактика и исправление нарушений осанки; укрепление нервной системы; развитие дыхательного аппарата и мышечной системы; содействует росту и укреплению костной ткани. Плавание способствует развитию гибкости тела; повышению выносливости; увеличению работоспособности.

Плавание - это один из видов закаливания Огромный плюс плавания в том, что оно не имеет противопоказаний и побочных эффектов.

Уделяю большое внимание хореографии и музыкальной ритмике.

Систематическое использование на уроках оздоровительных мероприятий привело к положительным **результатам**: резко снизился уровень утомляемости в классе; увеличился уровень переносимости школьной нагрузки и социальной адаптации детей; снизился уровень заболеваемости на 34,3% по сравнению с первой четвертью.

Я полностью согласна с **Владимиром Базарным**, что *«Здоровье школьников – одно из важных условий благополучия школы, ее успешности в сфере образования»*. Это действительно так: от здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Я искренне надеюсь, что все здоровьесберегающие технологии помогут сохранить здоровье доверенных мне детей. Буду продолжать искать самые оптимальные пути обучения и воспитания учащихся, использовать передовые педагогические технологии для того, чтобы учебно-воспитательный процесс был радостным, доступным для всех, и здоровьесберегающим.

У каждого из нас есть свои любимые цветы. Чтобы вырастить *цветок - каждый создает все необходимые и определенные условия для его роста и цветения*. Дети - это наши цветы. *Так давайте вырастим наших детей не только умными и рассудительными, но крепкими и здоровыми*. Здоровье – очень хрупкий груз. Чтобы счастливую жизнь мог прожить каждый ученик, его здоровье нам нужно сохранить.



Используемая литература:

1. Владимир Базарный. «Программа экспресс диагностики динамики психосенсорного функционального и физического развития учащихся». Часть II. Сергиев Посад, 1995.
2. Владимир Базарный. «Школьный стресс и демографическая катастрофа России».- М. 2004.
3. Абрамова И.В. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Самара: 2004г.
4. Учимся управлять эмоциями. Журнал «Начальная школа №12,2004г. С.58-60.

