

## РЕАЛИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ЗДОРОВЬЯСБЕРЕЖЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

*Елена Андреевна Фетисова, учитель начальных классов*

*МОУ СОШ №2 г. Серпухова*

На здоровье современных детей влияет совокупность многих факторов: плохая экология, отсутствие подвижного образа жизни, беспорядочное питание. Дети пропускают занятия в школе, т.к часто болеют. Знания не переходят в навыки. Не в должной мере развиваются память, мышление, внимание. Слабо формируется теоретическое мышление. Из-за проблем со здоровьем и частыми пропусками уроков в школе многие дети не справляются с объемом учебных занятий, им сложно выполнять уроки, очень сложны для них логические задачи и, как следствие, нарастает отставание в учебе.

Данную проблему можно решать с помощью системы здоровьесбережения в условиях образовательного процесса. Целью является создание комфортной среды для здоровьесбережения детей за школьный период. Данная система решает задачи

- обеспечения школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе;
- формирования у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
- использование полученных знаний в повседневной жизни.

Именно дети младшего школьного возраста являются предметом особенно интенсивного обучения, имеющего большое значение для дальнейшего развития ребенка, ведь все последующие фазы развития основаны на этой стадии, и именно идеи оздоровления в младшем школьном возрасте должны занимать ведущее место в учебном процессе начальной школы.

Для всестороннего развития и сохранения высокой работоспособности учеников младшего звена обязательным условием является необходимость выполнения от 6 тысяч до 48 тысяч движений за сутки. Чтобы удовлетворить двигательную потребность в процессе организации образовательного процесса в нашей школе ввели в практику следующую систему оздоровительных мер, которую мы видим на таблице 1. Рассмотрим ее более подробно.

**Утренняя зарядка** является основой этой системы. Ребенок выполняет ее в домашних условиях. Она помогает сократить время перехода от сна к бодрствованию. Ведь она заряжает детей бодростью на весь учебный день. Контроль за выполнением утренней гимнастики осуществляют родители.

**Гимнастика перед уроками** помогает детям стать бодрее и активнее включиться в работу. Комплекс упражнений надо менять каждые две недели.

**Подвижные игры на переменах** являются одним из компонентов двигательного режима детей в течение дня.



Незначительная усталость, вызванная участием в игре, и небольшая степень утомления полезны и обязательны: систематически повторяясь, они способствуют постепенной адаптации организма к повышению физической нагрузки и увеличению работоспособности. Необходимо учитывать, что, увлечённые двигательной деятельностью, дети в этом возрасте плохо контролируют свои силы и возможности, а поэтому могут играть и бегать до полного изнеможения. Поэтому педагог должен чередовать интенсивные, эмоциональные игры и упражнения с более спокойными и менее утомительными. При наличии признаков средней степени утомления у отдельных детей нагрузку

следует ограничивать, воспользовавшись одним из следующих приёмов:

- увеличение или уменьшение общего времени проведения (длительности) игры;

- изменение количества повторений

Таблица 1.

всей игры для отдельных её эпизодов;

- упрощение или усложнение правил игры;

- регулирование длительности перерывов в игре или проведение игры совсем без перерывов;

- ограничение игрового поля – участка, на котором проводится игра;

- корректные изменения правил и смена ролей играющих;

- изменение количества препятствий, преодолеваемых в игре;

- удлинение или сокращение дистанции для пробежек, прыжков и других движений, выполняемых игроками. Запланированная игра может быть отменена или заменена другой. За этим у нас следит дежурный учитель.

**Уроки здоровья являются** разгрузкой для детей, уроком радости, открывающим ребёнку собственную индивидуальность и резервные возможности организма, дающим ключ к повышению работоспособности и адаптивности.

**Спортивный час (спортивные игры):** перестрелка, футбол, волейбол, баскетбол.

**Кружки, секции, группы здоровья.**

На занятиях можно использовать подвижные, ролевые игры. Через игру дети получают элементарные знания о микробах и способах предупреждения инфекционных заболеваний. У учеников появляется интерес к собственному здоровью, увеличивается число учащихся, посещающих спортивные секции. Постепенно растёт саморазвитие обучающихся.

В процессе реализации игровых программ тактика воздействия педагога должна быть различной в отношении детей, отличающихся типологическими

особенностями высшей нервной деятельности. Возбудимые дети, например, часто характеризуются высоким уровнем физической работоспособности, успешно и хорошо выполняя игровые задания скоростного характера. Но они хуже справляются с заданиями, требующими выносливости. Эти дети обычно выполняют игровые движения в более быстром, чем требуется, темпе, недостаточно точно воспроизводя их рисунок. Полезно также давать им роли, требующие активного торможения, использовать для тренировки тормозных процессов игры типа “Море волнуется”, а для тренировки выносливости – игры с бегом, прыжками через скакалку с постепенным увеличением продолжительности. Ученики со слабым типом нервных процессов, наоборот, отличаются сниженной двигательной активностью. Особенно трудны для них игровые действия, требующие высокой скорости исполнения и выносливости. Такие дети медленно и с трудом овладевают новыми движениями, в связи с чем нуждаются в большем количестве повторений, а для закрепления навыков – в дополнительной, индивидуальной работе во время подвижных игр и прогулок. Таких ребят необходимо побуждать к подвижным играм во время самостоятельной деятельности, в организованных подвижных играх, поручать им роли, требующие активного действия, Дети этой группы особенно нуждаются во время игры в одобрении, поощрении и похвале со стороны педагога.

#### **Уроки физкультуры на свежем воздухе.**

Урок включает:

- лечебную гимнастику при асимметрии осанки;
- комплекс упражнений при сколиозе;
- комплекс ЛФК при сутулости и плоскостопии;
- дыхательную гимнастику;
- занятия в бассейне и т.д.

#### **Внеклассные, спортивные занятия и соревнования:**

“Мама, папа, я – спортивная семья”, “Отцы и сыновья”, “Если был бы я спортсменом”, коллективное катание на коньках (вместе с родителями), “Весёлые старты” и т.д.

**Культурно-оздоровительные мероприятия** - это всевозможные экскурсии, походы, соревнования. Такие мероприятия обеспечивают крепкое здоровье, двигательную культуру, физическое совершенство, являются живым источником для умственной работоспособности. Целесообразность таких занятий заключается в том, что они затрагивают широкий спектр проблем здоровья.

**Физкультминутки или минутки здоровья** – это форма кратковременного активного отдыха. Движения по своему характеру должны быть противоположными положению туловища, ног, головы, движению рук детей во время урока. Подбираем такие упражнения, при выполнении которых двигательная активность возрастает в 3 раза. С позиции здоровьесбережения польза от простого выполнения нескольких физических упражнений минимальна, если не учитываются два условия:

1. Состав упражнений физкультминутки должен зависеть от особенностей урока (какой это предмет, в какой вид деятельности были включены обучающиеся до этого, какого их состояние).

2. Обязательным является эмоциональная составляющая физкультминутки.

Построение учебного дня без учёта возрастных особенностей детей даже при внедрении всех форм оздоровительно-физкультурной работы приводит к выраженному утомлению обучающихся в течение учебного дня, недели, года. Это, в свою очередь, вызывает неблагоприятные сдвиги в функциональном состоянии различных органов и систем и в конечном итоге ведёт к ухудшению здоровья обучающихся в конце учебного года.

Рациональный режим предусматривает чёткое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток и строгую регламентацию разных видов деятельности. Подавляющее большинство функциональных отклонений в организме обучающихся по мере увеличения ученического стажа связано с выполнением учебной нагрузки, условиями протекания учебно-воспитательного процесса, гигиенически правильным построенным уроком.

Прежде всего урок должен быть построен с учётом потребностей детей: в саморазвитии; в подражании; приобретении опыта.

Физиологическим возможностям организма для учеников 1-х классов более всего соответствует 35-минутная продолжительность урока – этот критерий мы выполняем в течении всего 1 класса ; для учащихся 2-х классов рекомендуется комбинированный урок с использованием последних 10 минут для снятия утомления с включением таких видов деятельности, как чтение художественной литературы, настольные игры, разучивание комплекса физических упражнений и др. День в нашей школе начинается с зарядки, поэтому на первом уроке можно отдать предпочтение одному из сложных предметов. Учитывая то, что длительность активного внимания младших школьников не превышает 20 минут, часть времени урока следует использовать для проведения физкультминуток. Нельзя требовать от обучающихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока. Переключение в течение урока с одного вида деятельности на другой должно неизбежно сопровождаться изменением позы ребёнка, поэтому в свои уроки мы включаем разнообразные виды снятия напряжения. Это дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика. Применяем техники мышечной релаксации, упражнения для предотвращения близорукости. В течении всего урока учитель следит за осанкой обучающихся. Проводятся специальные упражнения.

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Но педагогу недостаточно получить в начале года листок здоровья класса от медицинского работника и использовать характеристики здоровья обучающихся для дифференцирования учебного материала на уроках, побуждать совместно с родителями к выполнению назначений врача, внедрять в учебный процесс гигиенические рекомендации. Прежде всего, педагог

должен быть примером для своих воспитанников в вопросах здоровьесбережения. Только тогда, когда здоровый образ жизни – это норма жизни педагога, ученики поверят и будут принимать педагогику здоровье - сбережения должным образом.

#### Литература

Зудина М.А. Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения//Школа.-2005.-№3

Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - № 11.

Кокорина О.Р. Здоровьесберегающие технологии в системе гуманитарного образования / О.Р. Кокорина // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия Образование, здравоохранение, физическая культура. – Выпуск 7, том 2 № 3(58) – 2006

Кокорина О.Р. Здоровьесбережение как стратегия модернизации педагогического образования /

О.Р. Кокорина // Педагогическая наука и образование: материалы I-ой региональной научно-практической конференции / под ред. П.Н. Пасюкова. – Челябинск: издательский центр УралГУФК, 2007. – С. 12-17. – 0,4 п.л.

Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6. С. 56.

Павлова М. Методические рекомендации по интеграции программы «Основы здорового образа жизни» в учебно-воспитательный процесс образовательного учреждения: [Электронный ресурс] Саратовский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования.- //<http://health.best-host.ru>.-Саратов,2003