« Здоровьесбережение на уроках ОБЖ»

Здоровье – это драгоценность и притом единственная, ради которой действительно стоит не только жалеть сил, времени, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной.

М. Монталь

Современная российская школа не обеспечивает всех необходимых условий, которые позволили бы ей стать местом формирования здоровья школьников. У детей не формируются умения и навыки здорового образа жизни, сознательного и ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья.

Здоровый образ жизни – это поведение, стиль, способствующий укреплению, сохранению, и восстановлению здоровья.

Кроме того, незнание и непонимание подстерегающих человека опасностей и неумение прогнозировать последствия своего поведения при встрече с ними, а также отсутствие самостоятельного опыта взаимоотношений с людьми, природными обитателями и явлениями, техникой и пр.- школьника подстерегает множество опасностей.

Подтверждением этому служат печальные факты гибели и калеченье детей в быту, в природном окружении, на транспортных магистралях, при общении с социально опасными личностями.

Применительно к детям необходимо постоянно иметь в ввиду, что не всегда сам ребенок, может обеспечить соответствующий способ жизнедеятельности. Многое зависит от родителей и педагогов. В этом смысле ребёнок пассивен, но оттого, как организована его жизнедеятельность во многом будет зависеть и его будущее поведение.

Это говорит о необходимости усиления систематического и планомерного, а не эпизодического, от случая к случаю, обучения ребёнка умению безопасно жить, учиться, отдыхать, играть, трудиться. Я считаю, что важную роль в этом процессе может сыграть учебный курс «Основы безопасности жизнедеятельности» или сокращённо – ОБЖ. Ведь главные цели и задачи курса это:

* Осознание ценности жизни каждого человека как уникального и неповторимого явления и стремление сохранить её в опасных ситуациях;
* Формирование понимания зависимости своей жизни от поведения, здорового образа жизни;
* Развитие умений и навыков, направленных на сохранение жизни, укрепление индивидуального здоровья, привычек здорового образа жизни.

Мониторинг здоровья, проведённый в нашей школе, выявил следующие показатели:

1 место – миопия (19%)

2 место – сколиоз и нарушение осанки (14 %)

3 место – желудочно-кишечный тракт (9,2)

Эти данные показывают, что около 42.2 % детей имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, а также у учащихся не закреплены целесообразные для их возраста элементарные гигиенические навыки:

1. Соблюдение режима дня
2. Умение чередовать умственную и физическую нагрузку
3. Регулярное и рациональное питание
4. Двигательная активность
5. Навыки личной гигиены
6. Достаточный сон.
7. Пребывание на свежем воздухе

Опираясь на изученные литературные источники и данные школы, я пришла к выводу, что проблемы по сохранению здоровья учащихся, выработки устойчивой мотивации на здоровый образ жизни- были, есть и будут актуальными для каждого ученика. Идея формирования здорового образа жизни находит своё отражение на уроках ОБЖ. В своей работе я применяю следующие технологии:

* Личностно – ориентированные
* Игровые
* Технологии проблемного обучения
* Развивающие технологии

Все эти технологии можно отнести к ЗСТ.

Использование ЗСТ даёт нам:

1. Повысить результаты обучения и воспитания.
2. Вести учёт индивидуальных и интеллектуальных способностей учащихся.
3. Недопустимость чрезмерной перегрузки и утомляемости.
4. Обеспечение комфортности, сотрудничества, психологической «раскрепощённости» в классе, направленной на поддержание, укрепление и сохранение здоровья.
5. Формирование навыков ЗОЖ.
6. Исключение отрицательного влияния оценки на состояние здоровья.

Основной формой организации учебного процесса является урок. Именно от урока в наибольшей степени зависит, будет ли обучение здоровьесберегающим или здоровьеразрушающим.

Важную роль в оздоровительной работе на уроках играет правильная организация учебной деятельности. Сюда я отношу:

1. Строгое соблюдение режима урока.
2. Правильная организация урока (построение урока с учётом диагностики, работоспособности, рациональное использование ТСО, наглядных средств ЗСТ и т.д.).
3. Обязательное выполнение гигиенических требований, предъявляемых к учебным помещениям (световой, воздушный режим, цветовое оформление).

Правильная организации обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает учащимся осознать важность сохранения здоровья.

На этих уроках учащиеся получают знания о своём организме, о режиме дня, личной гигиене.

У детей формируются умения рационально организовывать свою жизнь и деятельность в соответствии с особенностями своего организма. Уроки ОБЖ помогают понять, как нужно заботиться о своём организме, чтобы не болеть, расти крепкими, сильными, что во многом здоровье зависит от самих учащихся.

Цель таких уроков: учиться быть здоровым душой и телом, стремиться творить здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Предлагаю упражнения, которые целесообразно проводить на разных этапах урока.

В начале урока выполняются следующие упражнения.

* + - 1. « Растирание ушных раковин и пальцев рук». Цель: активизирует все системы организма.

Разогреть руки, потирая их, помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши ладонями.

* + - 1. « Ленивые восьмёрки». Цель: активизировать структуры, обеспечивающие запоминание, повышение устойчивости внимания.

Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь по три раза: сначала одной рукой, потом - другой, затем – сразу обеими руками.

Снять напряжение во время урока помогут следующие упражнения.

1. « Дыхательная гимнастика». Цель: гармонизировать деятельность дыхательной, нервной сердечнососудистой систем.

Ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

2. « Поза дерева». Цель: снимает статическое напряжение позвоночника.

Сесть за парту, ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая, сделать спокойный вдох и выдох. Руки плавно поднять вверх ладонями друг к другу. Потянуться всем телом. Сосредоточить внимание на позвоночнике. Представьте себя деревом. Организм, как дерево наливается силой, бодростью, здоровьем. Удерживайте позу 15-20 минут. Это упражнение можно выполнять стоя.

* + - 1. « Тренаж со зрительными метками». Цель: снять зрительное напряжение

В четырёх углах класса фиксируются сюжетные картинки. Это могут быть картинки из народных сказок, былин, пейзажи. Вместе картинки составляют комплекс. Под каждой картинкой помещается одна из цифр: 1-2-3-4.Все учащиеся принимают положение свободного состояния. По команде учителя 1-2-3-4 начинают фиксировать взгляд по очереди на соответствующей картинке. Затем порядок счёта меняется:4-3-2-1-;1-3; 4-2 и т.д. При этом учащиеся совершают синхронное движение глазами, головой, туловищем. Дети должны увидеть все четыре сюжета и ответить на вопрос учителя. Продолжительность тренажа 1,5 минуты. Такая работа предупреждает утомляемость, а также способствует развитию зрительно-моторной реакции, скорости ориентации в пространстве, реакции в экстремальных ситуациях.

В конце работы на уроке выполняются упражнения на релаксацию. Цель: обрести спокойствие и уверенность.

1. Релаксация «Медуза» снимает психофизическое напряжение

Сидя на стуле, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде, (выполняется под спокойную музыку).

1. Остановить бег мыслей в голове
2. Сказать добрые слова друг другу.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «этюды для души»

Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе» направлено на снятие напряжения. В природе есть солнце. Оно светит всем и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза и представьте в своём сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который сеет любовь. Звездочка увеличилась. Направляем к ней лучик, который несёт мир. Звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звёздочка стала ещё больше. Направляем к звёздочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звёздочка становится большой, как солнце. Оно несёт тепло всем- всем. ( Руки в стороны перед собой).

Задача оздоровительных пауз – дать знания, формировать умения, навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления здоровья.

Народная мудрость гласит « здоровье всему голова» и поэтому, проводя уроки ОБЖ, я стараюсь учитывать, что ребёнок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную, оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей, сочетающийся с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки-упражнения для глаз, осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка. Уроки ОБЖ включают не только вопросы физического, но и духовного здоровья. Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже детства он учился любви к себе, к людям, к жизни.

Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров. Для того чтобы поддержать в течение урока внимание детей, необходима организация активной и интересной активной деятельности.

Помогают мне в этом нетрадиционные уроки:

1. Урок- КВН
2. Урок-путешествие
3. Урок-игра
4. Урок-викторина
5. Урок-лекция
6. Урок - «деловая игра»
7. Урок-творчество

Для мотивации важно обеспечит успех первого занятия, я задаю детям несколько вопросов, ответы на которые подтвердили их здоровые привычки. Это приносит им радость и вызывает интерес к дальнейшим занятиям. Отмечаю их искренность, умение улыбаться. Дарю детям листики- карточки с добрыми словами, например: « Ты добрый человек». Они очень радуются этим словам. Здесь на поставленный вопрос ребёнок может дать любой ответ. Для того чтобы дети без страха включались в обсуждение разных вопросов, не реагирую отрицательно на их ответы. Чувство страха всегда вызывает скованность неуверенность в себе, рождает неискренность. Нужно иметь терпение и уважение к самым неожиданным ответам. В конечном итоге занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, легкости, радости и желания прийти на занятие снова.

Использование валеологического компонента и ЗСТ на уроках ОБЖ привело к положительным результатам:

* Резко снизился уровень утомляемости;
* Сократилось количество простудных заболеваний;
* Наблюдается стабилизация развития миопии;
* Повысилась мотивация учения;
* Наблюдается повышение качества обученности.

Список использованной литературы:

1. Антропова М. В. Работоспособность учащихся и её динамика в процессе учебной и трудовой деятельности, М.,1986г
2. Зайцев Г.К. Школьная валеология, С-П.,2001г.
3. Колеченко А.К. Энциклопедия педагогических технологий. С-П.,2002г.
4. Левитес Д.Т.Практики обучения, современные образовательные технологии,2001г.
5. Селевко Т.К.Современные образовательные технологии, СП..2002г.
6. Афанасенко В.В., Черкесов Ю.Т. Валеология, 2001 г., «Сопряженное взаимозависимоеразвитие физических и интеллектуальных способностей и оздоровление человека на мотивационной основе».
7. Фроленко Т.В. Начальная школа , 2000г.,№7,стр.,48,Валеологическая организация учебной деятельности на уроке.