

РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Высокоразвитый человеческий интеллект берет свое начало в человеческих движениях.

Г.Доман

Цель: охрана и укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

- 1.Формирование у учащихся потребности в здоровье и здоровом образе жизни.
- 2.Формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни.
- 3.Формирование умений и навыков по физическому и нравственному самоусовершенствованию.
- 4.Формирование гигиенических навыков.

Направления:

- 1.Режим дня, учебы и отдыха.
- 2.Личная гигиена.
- 3.Основы рационального питания.
- 4.Здоровье и здоровый образ жизни.
- 5.Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья.
- 6.Антиалкогольное и антитабачное воспитание.

В полной мере и в единой системе реализуются здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии. В гимназии начальная школа работает по программе «Дети и здоровье», которая включает в себя те технологии и методы, которые направлены на воспитание культуры здоровья, способствует его сохранению и укреплению, формирует положительные мотивации к ведению здорового образа жизни, отношению к здоровью как к ценности.

План.

№	Тема	Где проводится.
1	Режим дня школьника.	Кл. час
2	Личная гигиена.	Кл. час
3	Органы чувств и как их беречь.	«Окружающий мир»
4	Кожа, ее функции.	«Окружающий мир»
5	Гигиена полости рта (беседа врача, практическое занятие).	Кл. час

6	Как одеваться в разное время года.	Группа продленного дня.
7	Профилактика простудных заболеваний.	Проводит родитель – врач.
8	Закаливание. Еженедельное посещение детьми бассейна.	суббота
9	Питание и здоровье детей.	«Окружающий мир»
10	Вредные привычки и здоровье.	Кл. час
11	Отравление и профилактика отравлений.	ОБЖ
12	Безопасность на природе.	ОБЖ
13	Лекарственные растения (проекты детей).	«Окружающий мир»
14	Ядовитые растения.	«Окружающий мир»
15	Викторина «Если хочешь быть здоров».	Кл. час
16	Правила безопасного поведения на воде, льду.	ОБЖ
17	Безопасность при общении с животными.	ОБЖ
18	Профилактика травматизма.	Кл. час
19	«Улица полна неожиданностей» - просмотр видеофильма.	ОБЖ
20	«Скорая помощь» - оказание первой помощи.	ОБЖ
21	Профилактика возникновения и прогрессирования миопии.	Ежедневно на 2 и 4 уроке
22	Дни здоровья.	Начало года, конец каждой четверти
23	Лектории для родителей: 1) Психологические и физиологические особенности детей младшего возраста. 2) «Учить или лечить?» 3) Режим дня. 4) Профилактика простудных заболеваний (проводит родитель – врач). 5) «Чтобы быстро думать, надо быстро бегать».	Родительские собрания.

От учителя, главным образом, зависит какое воздействие на здоровье учащихся оказывает образовательный процесс.

Многие специалисты считают учебные перегрузки главной причиной неблагополучия состояния здоровья учащихся. В школе появились новые, действительно необходимые для современной жизни предметы: информатика, английский язык, краеведение, ОБЖ, народная культура и др.- но объемы прежних программ практически не сокращены, т.е. произошло уплотнение

учебных программ с интенсификацией учебного процесса. Продолжительность рабочего дня современного пятиклассника с учетом выполнения домашнего задания и посещения кружков, секций приближается к 12 часам.

Для школьников занятия физическими упражнениями должны занимать 8-12 часов в неделю.

Один из первых неприятных сюрпризов, с которым сталкивается ребенок, переступая порог школы, - это запрет на движения. Двигательная активность ребенка снижается на половину. 80-85% дневного времени дети находятся в сидячем положении. Даже младшие школьники проводят в подвижных играх, беге, ходьбе не более 20% времени суток, хотя именно для них характерна плохая переносимость статических нагрузок: их организм более адаптирован к кратковременным динамическим нагрузкам.

Как отмечают физиологи, складывается парадоксальная ситуация: для успешного усвоения учебной программы ребенку нужна повышенная умственная работоспособность, а необходимость длительное время находиться в статическом положении, снижение двигательной активности, наоборот, приводит к ухудшению снабжения организма, головного мозга кислородом, замедлению процессов восстановления, снижению работоспособности.

С гиподинамией связывают повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, нарушений обмена веществ, ожирения, расстройств эндокринной системы и опорно-двигательного аппарата. При недостаточной физической нагрузке прогрессирует снижение способности эритроцитов переносить кислород мышцам, тканям, головному мозгу. Для растущего организма это чревато нарушениями развития. Снижением интеллектуальной продуктивности, ухудшением памяти, замедлением роста.

Основными формами физического воспитания являются физкультурные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, в группе продленного дня, спортивные праздники, занятия детей в спортивных секциях.

За счет занятий малых форм физического воспитания (физкультминутки, подвижные игры) можно удовлетворять ежемесячную потребность в движениях и реализовать около 40% суточной нормы двигательной активности.

Каждый комплекс физкультминуток включает до 4-х упражнений, которые повторяются 4-5 раз. Задания могут выполняться стоя около парты, сидя за партой, в шеренгах или даже в кругу. Использование игровых заданий, музыкального сопровождения положительно влияет на эмоциональный настрой детей и способствует снижению статической нагрузки.

Время, когда следует провести физкультминутку, определяет учитель. Это зависит от физической подготовленности детей, а сигналом к смене деятельности могут служить заметное двигательное беспокойство, нарушение внимания и т.д. Практика показывает, что это происходит на 21-22-й минуте, иногда и раньше.

Гимнастика до занятий.

Каждый рабочий день в классе начинается с гимнастики, которая длится 3-4 минуты и проводится самими учащимися. Упражнения укрепляют позвоночник, формируют правильную осанку, готовят ребенка к удержанию рабочей позы, активизируют внимание. Комплексы меняются 2 раза в месяц. За основу взят комплекс упражнений доктора С.С.Коновалова:

1. Наклон головы вперед. Возвращение в и.п.
2. Наклон головы назад. Возвращение в и.п.
3. Поворот головы вправо. Возвращение в и.п.
4. Поворот головы влево. Возвращение в и.п.
5. Вращение головы вправо.
6. Вращение головы влево.
7. Круговые движения плечами вперед.
8. Круговые движения плечами назад.
9. Руки вверх. Вращение кистями.
10. Руки над головой. Сгибание, разгибание пальцев.
11. Руки вниз. Три хлопка по ногам.
12. Руки вверх. Потянуться.
13. Руки вверх. Прогнуться.
14. Руки вниз. Три хлопка по ногам. Встряхнуть пальцы.
15. Перекатывание с пяток на носки, стоя на месте.
16. Вращение туловищем в одну, затем в другую сторону.

Динамические паузы.

Наиболее благоприятное влияние на работоспособность и здоровье учащихся оказывают перемены, а также ежедневные часовые *динамические паузы*, которые проводятся на открытом воздухе в период с 11.30 до 12.30, т.к. в течение всех сезонов световой и ультрафиолетовый факторы в этот период наиболее благоприятны. В случаях же недостатка пребывания на открытом воздухе именно в этот интервал времени у детей происходят неблагоприятные биохимические изменения в составе крови, снижается активность мышц, острота зрения.

Час активного ежедневного отдыха во время прогулки способен компенсировать до 40% биологической потребности детей младшего школьного возраста в движениях.

В целях предупреждения утомления и повышения работоспособности учеников на уроках необходимо проводить физкультминутки. Они эффективны и для активного отдыха органов слуха и зрения, испытывающих значительную нагрузку во время урока, расслабления мышц туловища и особенно спины.

«Дайте ребенку немного подвигаться, и он одарит Вас опять десятью минутами внимания, а 10 минут живого внимания, если сумели ими воспользоваться, дадут Вам в результате больше целой недели полусонных занятий».

-К. Ушинский.

Физкультминутки обязательны на 3-м и последнем уроках (2-3 мин.). В состав упражнений обязательно должны быть включены упражнения по формированию осанки, укреплению зрения и упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

Особо тщательно следует подходить к подбору физкультминуток на уроках русского языка, чтения, математики, когда дети продолжительное время находятся в статических позах. В них должны быть задействованы как крупные мышцы туловища, так и мелкие мышцы кисти и пальцев.

«Рука – вышедший наружу мозг» - Кант.

Ученые, изучая деятельность детского мозга, психику, отметили большое стимулирующее значение функции руки. Установлено, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. И если развитие движений пальцев отстает, то задерживается и речевое развитие.

Тренируем пальчики.

Играем пальчиками с речевым сопровождением на уроках чтения и русского языка.

1. Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти.

И.п. сидя, руки подняты вверх.

Раз - сжать кисти в кулак; два- разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслаблено опустить вниз и потрясти кистями.

2. Кисти сжаты в кулак. Вращение внутрь и в обратном направлении.

3. Пальцы вместе, пальцы врозь.

4. Потереть ладонь о ладонь, а плечи при этом поочередно подвигать вверх-вниз. Это позволяет активизировать точки спины.

5. «Зайчик». «Зайчик под кустом сидит и ушами шевелит». Пальцы сжаты в кулак, большими пальцами шевелить.

6. «Краб». Передвигай пальцами вбок. «Тихо-тихо краб ползет и добычу стережет».

7. «Пальчики встречаются.» Поочередно делать «колечко» каждым пальцем с большим пальцем.

8. «Семья»:

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

*Этот пальчик – я!
Вот и вся моя семья!* (Сделать 7 хлопков всеми пальцами.)

9. «Братья»

Пальцы сжаты, кроме большого.

Пальчик, пальчик, где ты был?

(Разгибаю поочередно пальцы)

С этим братцем в лес ходил.

С этим братцем щи варил.

С этим братцем кашу ел.

С этим братцем песни пел.

10. «Сон». Одной рукой, начиная загибать пальцы с большого.

Этот пальчик хочет спать.

Этот пальчик лег в кровать.

Этот пальчик чуть вздремнул.

Этот пальчик уж уснул.

Этот крепко-крепко спит.

Тише, мыши, не шумите, пальчики не разбудите.

11. «Утро». Двумя руками поочередно.

Утро ясное придет, (поднимаем вверх левый кулачок)

Солнце красное взойдет, (разжать пальцы)

Будут пальчики вставать, (правый кулачок вверх)

Будут пальчики играть. (пальцы разжать и пошевелить ими)

12. «Грибы». Отдельно каждой рукой, а затем двумя, пальцы сжаты в кулак.

Раз, два, три, четыре, пять (раскрывать пальцы, начиная с большого)

Вышли пальчики гулять (пошевелить пальцами и на каждую строку загибать пальцы, начиная с большого)

Этот пальчик гриб сорвал,

Этот пальчик чистить стал,

Этот резал, этот ел,

Ну, а этот лишь смотрел. (мизинец не загибай)

13. «Качели». Разъединить пальцы. Соединить большой и указательный пальцы рук и выполнить движение вперед-назад несколько раз.

14. «Колечко». Улучшает мышление, активизирует память, снимает напряжение, массирует пальцы. Подушечки сердечного (4-го) пальца. Мизинца и большого пальцев соединяют вместе обеими руками.

15. Упражнение с палочками. Палочку держать вертикально обеими кулачками, передвигая кулачки вверх и читая стихотворение.

Дыхательная гимнастика

По разным причинам у детей нормальное физиологическое дыхание через нос нарушается. Если посмотреть, как дышат многие дети, то выяснится, что большинство дышит ртом. Обычно такие дети часто болеют, имеют слабое физическое развитие, быстро утомляются. Чем дольше осуществляется неправильное дыхание через рот, тем все более прочным становится этот навык, исключительно трудно поддающийся исправлению. В таких случаях требуется длительное время и упорная тренировка, направленная на «переучивание дыхания», чтобы восстановить нормальный физиологический навык дыхания через нос.

Осваивать дыхательную гимнастику нужно постепенно. На первом занятии изучаются первые одно-два упражнения комплекса. Каждый последующий урок добавляется по одному новому упражнению. В итоге нужно делать за один урок весь комплекс. Специальные дыхательные упражнения позволяют очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру, улучшают самочувствие ребенка. Заниматься дыхательной гимнастикой нужно в хорошо проветриваемом помещении, в спокойной обстановке. Считается-, что при помощи правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, неврозов, навсегда избавиться от головной боли, насморка, простуды, расстройств пищеварения и сна, быстро восстановить работоспособность после умственного или физического утомления. Считается, что дыхательные упражнения помогают детям стать более спокойными, послушными, жизнерадостными.

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Плоскостопие - деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Плоскостопие находится в прямой зависимости от массы тела: чем больше масса и, следовательно, нагрузка на стопы, тем более выражено плоскостопие. Основные симптомы плоскостопия - боль и изменение очертаний в стопе. При слабовыраженном плоскостопии после физических нагрузок появляется в ногах чувство усталости, при надавливании на стопу возникают болезненные ощущения. Походка становится менее пластичной, нередко, к вечеру стопа отекает. Плоскостопие относится к тем заболеваниям, которые, возникнув однажды, достаточно быстро прогрессируют. Не все педагоги придают должное значение такому «пустяку». Но, раз появившись, «пустяк» приносит комплекс неприятностей. Требуются значительные усилия, чтобы освободиться от этого недуга. Гораздо легче предотвратить возникновение плоскостопия, чем впоследствии его вылечить.

**Упражнения для профилактики плоскостопия
(выполняются без обуви)**

И.п.: сидя на гимнастической скамейке, пятка правой ноги на носке левой стопы. Пяткой оказывать сопротивление подъему стопы. То же - левой ногой. Выполнять 2 раза по 20-30 сек.

И.п.: сидя на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание пальцев ног с продвижением стоп вперед. Выполнять 6-8 раз каждой ногой.

И.п.: сидя на гимнастической скамейке. Скользящим движением переместить правую стопу к себе, вернуться в и.п., То же — левой ногой. Выполнять 2-4 раза каждой ногой.

И.п.: стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая - на пятке. Смена положения ног. Выполнять, 6-8 раз каждой ногой.

Ходьба «по одной линейке» с приставлением пятки к носку (1 мин.).

Ходьба на наружном своде стопы (до 1-1,5 мин.).

Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (30 сек.).

Выполняя пальчиками различные упражнения, дети достигают хорошего развития мелкой моторики, которая оказывает благотворное влияние на развитие речи. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность.

Дыхательная гимнастика.

Неправильное дыхание приводит к нарушению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, головного мозга, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ. Нужно вводить упражнения для выработки глубокого дыхания. Усиления выдоха в сочетании с различными движениями туловища и конечностей.

(См. приложение №1 «Дыхательная гимнастика»)

Профилактика плоскостопия.

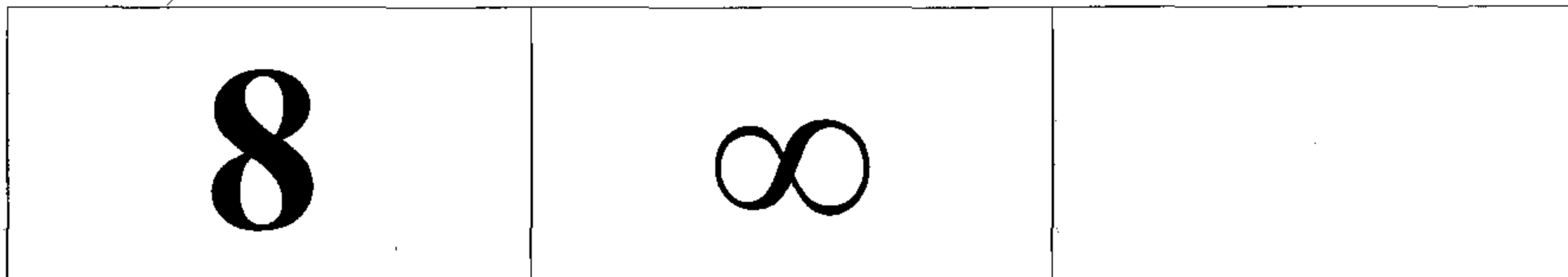
Для профилактики плоскостопия, укрепления мышц ног и для улучшения кровообращения в ногах используется такой тренажер. Это две дорожки в виде стоп. Первая пара стоп – это исходное положение: пятки вместе, носки врозь. Вторая пара – носки вместе, пятки врозь. Третья пара – пятки вместе, носки почти на одной прямой. Последующие пары стоп повторяют эти положения. Проводить можно на большой перемене, в ГПД.

Профилактика и коррекция нарушений зрения у детей также составляет сегодня серьезную проблему для начальной школы. На 2-м и 4-м уроках регулярно проводятся упражнения для снятия зрительного утомления и профилактики близорукости.

(См. приложение №2 «Профилактика и коррекция нарушений зрения»)

Зрительную гимнастику надо разнообразить, чтобы вызвать интерес.

1)



2) «Маятник»



3) «Бабочка»
*Прилетела бабочка,
Села на указку,
Попытайтесь вслед за ней
Пробежаться глазками.*

4) На уроках русского языка при изучении словарных слов развесить картинки либо карточки со словарными словами, на математике - геометрические фигуры.

В течение года несколько раз меняется посадочное место ученика. Это – профилактика сохранения зрения.

На динамическом часе используется спортивный инвентарь (скакалки, мячи, мешочки с песком).

Все это помогает после долгого сидения за партой снять усталость, повысить работоспособность.

Работа по укреплению и сохранению здоровья невозможна без привлечения родителей. Родители становятся участниками классных часов, и проводят тематические беседы по здоровому образу жизни. Родители-медработники активно участвуют в обсуждении вопроса о сезонной витаминизации учащихся.

Одна из важнейших задач, возложенная на родителей, - контроль за соблюдением режима дня и сбалансированностью питания.

На протяжении многих лет родители участвуют в спортивных праздниках «Папа, мама, я – спортивная семья».

На уроках ОБЖ, окружающего мира, классных часах ведется профилактика вредных привычек, формируются навыки гигиены.

В классе созданы все условия для сохранения здоровья учащихся. Он разделен на 2 зоны: учебную и зону отдыха, в которой есть настольные игры, шахматы. Парты с регулируемой высотой, хорошее освещение, цветы - позволяют детям чувствовать себя комфортно в классе и коллективе.

Традицией класса стали ежегодные походы.

Дети систематически проходят медосмотры.

К моменту перехода детей из начального звена в среднее уровень состояния здоровья класса имеет положительный вектор.

Литература

- 1.О.А.Степанова
«Игра и оздоровительная работа в начальной школе».
- 2.Н.К.Смирнов
«Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе»
- 3.Журналы «Здоровье детей»