# Развитие ценностного отношения к здоровому образу жизни у учащихся начальной школы средствами здоровьесберегающих технологий В.Ф.Базарного

# и здоровьеукрепляющих приемов обучения

# и воспитания в начальной школе .

                                                Когда нет здоровья, молчит мудрость,

                                               не может расцвести искусство, не играют силы,

                                                бесполезно богатство, и бессилен разум.

Геродот

     Понятна истина: если нет здоровья, то все остальное бессмысленно. Здоровье - основа формирования личности, и в этой связи уместно привести слова замечательного педагога В.А. Сухомлинского: “Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание”

      Рост числа этих заболеваний среди школьников за последние годы набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения.

     Современная школа непосредственно с решением образовательных задач призвана решать задачи повышения работоспособности и укрепления здоровья учащихся, особенно начальных классов.

        Эту проблему, возможно, решить безболезненно и эффективно, реализуя комплекс психолого-педагогических и физиолого-гигиенических мер в общеобразовательном учреждении, направленных на сохранение здоровья детей.

       По мнению специалистов, причина многих заболеваний – недостаток движений. Средняя потребность организма детей школьного возраста в организованной двигательной активности 12-16 часов в неделю. Только 30 % могут удовлетворить эту потребность полностью. Всё это приводит к тому, что учащиеся в процессе чтения и письма пребывают в постоянном , психоэмоциональном   напряжении. Это угнетает важнейшие биоритмы организма, биологические процессы, способствуют возникновению целого ряда школьных патологий: близорукости, нарушения осанки, сердечно – сосудистых, нервных расстройств

В моём классе из 29 учащихся  имелись те или иные заболевания, некоторые из них (15чел.) состояли на диспансерном учёте у специалистов (психоневролога, окулиста, лора, ортопеда). Особую озабоченность вызывает снижение зрения у 9 детей (30 %).

      Как помочь ребёнку быть физически здоровым, как бороться с имеющимися заболеваниями, как с наибольшей пользой проводить профилактические мероприятия? Пытаясь ответить на данные вопросы, я изучила здоровьесберегающие технологии.

Цель здоровьесберегающих технологий обучения - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые ЗУН по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Я стала частично использовать в учебно-воспитательном процессе здоровьесберегающую технологию В. Ф. Базарного.

  В чём же суть данной системы обучения и воспитания? На этот вопрос так отвечает автор этой методики, руководитель отдела сенсорных систем Института медицинских проблем Севера, профессор В. Ф. Базарный: «Наша задача: сохранить  и преумножить здоровье детей в детских садах и школах. Для   её решения мы возвращаем многообразный цветной, движущийся мир в эти учреждения. Вместо традиционной сгорбленной сидячей позы  - режим меняющихся поз, когда можно стоя и сидя работать в течение занятия, урока. Вместо близорукого обучения, когда взгляд прокован к столу, - поиск необходимой информации на большом расстоянии. Внедряем разработанные системы коллективных и индивидуальных тренажёров, повышающих активность различных органов чувств ребят, заставляющих их быть всё время в действии».

    Владимир Федорович считает, что через физические усилия, активность чувств формируется человек, его здоровье, нравственное и физическое: «Ребёнок нормально растёт, когда он на ногах. Глаза его будут зоркими только в условиях постоянного зрительного поиска на просторе».

Одна из здоровьесберегающей технологий при организации урока – это режим «динамических поз», или вертикализация позы. В.Ф.Базарный предлагает два варианта. Первый – использование настольной конторки, второй – там, где это возможно менять позу детей. За столами – сидя, стоя, на ковре – сидя, стоя, лежа. Идеально, и в первом и во втором случае, дети стоят на массажных ковриках, в носочках.

            К сожалению, у нас нет конторок, но вполне возможно стоя послушать загадки, рассказ, сказку, провести устный счет, решить логическую задачку. На первый план выходит двигательная активность ребёнка.

При этом необходимо учитывать расположение столов, чтобы у каждого было свободное пространство стоять на массажном коврике. И ни в коем случае нельзя насильно заставлять ребенка вставать, пока он не почувствует в этом потребность. Главное в этой технологии не продолжительность стояния, а сам факт смены поз. Данный режим оказывает благотворное влияние на следующие факторы: поддержание физической, психической активности умственной сферы, укрепляется иммунная система, улучшаются ростовые процессы, снижается степень низкой склоняемости головы.

Обязательно включаю в урок игровые оздоровительные технологии и весёлые физминутки. Изучив данные о физиологической возможности, заболевания каждого ребёнка  я провожу дифференцированные физминутки: упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для глаз, для улучшения осанки, точечный массаж, упражнения для развития мелкой моторики рук, приёмы самомассажа пальцев рук и ног.

Вместе с весёлыми человечками дети делают такие упражнения. Их они выполняют с большим удовольствием.

С радостью ребята принимают участие и в интерактивных играх «Школа разведки», «Карусель», «Хозяева и гости» и других, предполагающих двигательную активность.

Но особое внимание уделяю работе по предупреждению утомляемости глаз на уроках. Технология В.Ф.Базарного предполагает построение занятий в режиме зрительных горизонтов. Отличительной особенностью методики является то, что дидактический материал размещается на максимально возможном удалении от детей и эффективность зрительного восприятия повышается в условиях пространственного обзора. Карточки с заданиями, ответами могут находиться в любой точке класса.

Они вносят огромное разнообразие в развивающую среду. Самое главное то, что  в ответ на каждый вопрос дети совершают десятки поисковых движений глазами, головой, туловищем. Это повышает работоспособность детей и снижает утомляемость, а также гармоническое формирование функций зрительного восприятия и развития сенсорно-моторных функций. Для повышения эффективности учебно-познавательного процесса использую сенсорно-координаторные  тренажи, с помощью меняющихся зрительно-сигнальных сюжетов. Методика выполняется следующим образом. В четырех верхних углах размещаю образно-сюжетные изображения. Это сцены из сказок, сюжеты пейзажей из  природы, из жизни животных. Дети составляют пары, находят лишнее, восстанавливают последовательность.

С целью смягчения неблагоприятных последствий воздействия фактора закрытых помещений и ограниченных пространств я использую зрительно-координаторные упражнения, с помощью опорных  зрительно-двигательных траекторий. Дети, под руководством учителя, фиксируя взором траектории, учатся “обходить” схемы – траектории, а затем “оббегать” глазами сверху – вниз, слева – направо, по часовой и против часовой стрелки, по восьмёрке.

Данный тренаж чаще выполняем после работы, которая требовала от детей приложения усилий, т.к. она прекрасно снимает напряжение, расслабляет, снимает психическую утомляемость и избыточную нервную возбудимость. Способствует доброжелательности, улучшает чувство гармонии и ритма, развивает зрительно-ручную координацию.

Для профилактики заболеваний органов дыхания и развития голосового аппарата полезна дыхательная гимнастика. Успокаивающее дыхание - вдох-выдох-пауза, мобилизующее дыхание- вдох-пауза –выдох.

 Для того, чтобы дети не перегружались, в начале учебного года, при составлении расписания уроков, учитываю то, что каждому предмету присваивается определенное количество баллов по сложности. Затем считаю количество баллов за день. При составлении расписания нужно помнить о том, что в течение недели должно быть повышения в баллах (желательно в среду или в четверг), понедельник и пятница самые разгруженные. Использую Шкалу трудности для младших классов (по В.И.Агаркову).

Считаю очень важным создание для детей благоприятного психологического климата в коллективе и использую различные формы проведения уроков: урок-праздник , урок-КВН , урок-игра , урок-сказка , урок-путешествие. Важно знать с каким настроением к вам на урок пришли дети. Каждый день в начале дня дети рисуют круги, выбирая цвет по своему настроению.

Если большинство выбирает “серый” и “черный” цвета – это говорит о том, что не стоит проводить в такие дни проверочные работы. Используя такую методику, можно выявить ряд детей с проблемами, посоветовать им обратиться к психологам. Элементы цверотерапии также помогают мне в здоровьесбережении. В классе преобладают жёлтые тона – стимулирующие зрение, тонизирующие нервную систему, улучшающие умственные способности и зелёные тона, которые снимают нервозность , раздражительность, содействуют укреплению иммунитета.

Также для создания благоприятного психологического климата очень хорошо дать возможность детям быть «ведущими». Во время групповой работы, интерактивных технологий периодически в роли учителя приходится побывать каждому ребёнку. Это даёт возможность повысить самооценку, прочувствовать свою значимость, формировать положительную «Я- концепцию». Я стараюсь, чтобы каждый ребёнок моего класса прочувствовал ситуацию успеха, на базе которой ценил себя как человека, способного созидать. Успешный человек счастлив. Он стремится повторить свой успех.

Одно из условий создания ситуации успеха - создание доброжелательной обстановки. Улыбки, ожидание действий, интерес в глазах учителя и одноклассников – всё это снимает психическое напряжение, рождает чувство защищённости и снижает уровень тревожности ребёнка.

Уровень тревожности – важный показатель психологического здоровья и степени воздействия внутришкольных факторов. Учащихся были протестированы по Шкале тревожности Сирса. Выявлены результаты - 94 % детей имеют низкий уровень тревожности, 6 % - средний уровень.

Анкетирование учащихся и их родителей по анкете ,предложенной Е.А. Менчинской позволило выяснить причины перегрузки учащихся, скорректировать работу в 3 классе.

Вопросы анкеты

1. По какой программе ты учишься7
2. Нравятся ли тебе учебники?
3. Устаёшь ли ты в школе?
4. Беспокоят ли тебя головные боли после длительной работы?
5. Часто ли ты работаешь в группе?
6. Успеваешь ли ты выполнять все задания?
7. Испытываешь ли ты на уроке чувство тревоги, страха?
8. Чувствуешь ли ты себя в школе легко , свободно?
9. Спокойно ли ты спишь ночью?
10. Остаётся ли у тебя время на отдых?
11. После каких уроков ты чувствуешь усталость?
12. Каковы причины усталости?

- трудный материал

- долгое сидение за партой

- другое

1. Сколько времени занимает домашнее задание?

Обработка результатов показала, что уменьшилось количество детей неуспевающих на уроке выполнять задания , испытывающих тревогу и страх, имеющих головные боли, плохой сон. С родителями детей, тратящих на домашнюю работу более 2 часов, проведена индивидуальная работа, даны рекомендации.

Я ставлю перед собой задачу не только сохранения здоровья через применение разнообразных приёмов, методов, технологий, но и формирование ценностного отношения у учащихся к своему здоровью, потребности к ведению здорового образа жизни. Провожу внеклассные мероприятия, исследовательские, социальные проекты о сохранении и укреплении здоровья.

Так, ученики, разбившись на группы, выбрали продукты, которые большинство не едят в столовой во время завтрака, изучили их, создали газету о пользе данных продуктов, провели соцопрос, который наглядно показал необходимость включения в рацион молочных, рыбных, овощных блюд, каши. В заключении дети выразили желание выступить перед первоклассниками со своей презентацией полезных продуктов. А, как известно, когда убеждаешь других, в первую очередь окончательно убеждаешься в данном вопросе сам.

После окончания проекта о здоровом питании ученики стали доедать свои порции с столовой, по мнению родителей, проблем с питанием дома тоже стало меньше. 79 % ребят при анкетировании отметили, что проведённая ими работа бала интересной и изменила их отношение к питанию.

Не маловажную роль в оздоровлении детей играют внеклассные мероприятия спортивной направленности. Провожу не только традиционные внеклассные мероприятия как День знаний, 8 Марта, Новый год, Масленица и различные спортивные праздники. Особое место отвожу проведению семейных праздников. Во все мероприятия и праздники включаются подвижные игры, задания на ловкость, силовые упражнения, в которых с интересом принимают участие не только дети, но и родители. При проведении внеклассных мероприятий находится простое, посильное дело каждому: учителю, ученику и родителю. Дети чувствуют поддержку родителей и становятся более уверенными , активными, инициативными.

Творческое сочетание здоровьеукрепляющих и здоровьесберегающих технологий позволяет

-увеличить плотность двигательной активности;

-улучшить физическое, психическое, нравственное здоровье детей;

- развивать функциональную зрелость всех тех систем, на которые падает в школе основная тяжесть всех школьных нагрузок;

- обучить детей искусству сохранения и укрепления здоровья,

- повысить работоспособность, внимательность, активность

- оказывать стимулирующее влияние на психомоторную и умственную деятельность.

У детей отмечается устойчивый интерес к знаниям и самоконтроль. Они растут добрыми, внимательными, заботливыми. В 1 классе отмечался высокий фоновой уровень распространенности хронических, простудных заболеваний, ОРВИ. Стабильными на протяжении двух лет обучения показатели групп здоровья, которые в значительной степени определяются общей учебной нагрузкой учащихся в урочное и неурочное время. Отрадно то, что показатели нарушения осанки уменьшаются, а показатели нарушения зрения держатся на одном уровне. Число не болевших детей к концу третьего года обучения увеличилось на 20%. Оценка динамики утомления детей, проведенная в конце третей четверти, показала наилучшие индексы у 76% детей. Снижение средних значений индексов наблюдалось в пятницу, и соответствовала физиологической кривой работоспособности. Полученные данные были использованы для оптимизации расписания уроков во втором полугодии.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрывать свои творческие способности, сохранять и укреплять здоровье.

**Литература**

1.Антипова Л.П Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.// Начальная школа, №8 - 2011, с.106.

2. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса.- М.: Просвещение, 1982.

3.Базарный В.Ф.//Начальная школа, № 2, 1992.

4.Гомжина З.А. Как снять усталость и напряжение.// Начальная школа, №1 - 2012, с.50.

5. Золотых И.В. Здорровье школьников – один из факторов эффективности обучения.// Начальная школа, №8 -2012.

6. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии (1-4 классы). Москва: "Вано", 2004.

7. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе.-М.:»Вентана- Граф», 2008

8. Степанова О.А. Оздоровительные технологии в началь6ной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.

9. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе .- М:»Глобус», 2010.

10. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003.