

Об использовании здоровьесберегающих технологий при обучении младших школьников

Из опыта работы учителя начальных
классов МБОУ СОШ №12
г. Пятигорска А.А. Арушановой

В современной социально-педагогической ситуации перед школой стоят задачи формирования гармонично развитой личности, которая не только усваивала бы навыки умственного труда, овладевала бы нужными знаниями в условиях значительных информационных нагрузок, но и развивалась здоровой духовно, физически и психически.

Проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся приобретает решающее значение и выходит на первый план.

Школе принадлежит решающая роль в сохранении основы высокой санитарной культуры и здоровья всего подрастающего поколения и, в коечном счёте всех граждан нашей страны.

Школьные годы приходятся на самый активный период развития организма. Огромную роль в сохранении и укреплении здоровья детей принадлежит учителю.

Выдающийся педагог В.А.Сухомлинский писал, что «забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя».

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

В настоящее время возникло особое направление в педагогике: «педагогика оздоровления». В основе оздоровления лежат представления о здоровом ребёнке, который является практически достижимой нормой детского развития и рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма.

А.А.Никольской были выделены общие положения о главных чертах детского развития.

- развитие совершается постепенно и последовательно;
- между духовным и физическим развитием существует такая же неразрывная связь, как и между умственной, эмоциональной и волевой деятельностью и правильная организация воспитания и обучения предусматривает гармоническое, всестороннее развитие;
- различные стороны психической деятельности участвуют в процессе развития не одновременно и скорость их развития и энергия не одинаковы, развитие может идти средним ходом, либо ускоряться в зависимости от различных причин;
- нельзя также искусственно формировать детское развитие, важно каждому возрастному периоду дать «изжить себя».

Что же такое здоровье? Здоровый образ жизни?

Здоровье – это такое состояние организма человека, когда функции всех органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-то болезненные изменения.

В понятие здоровье вкладываются не только качественные, но и количественные признаки, поскольку существует понятие о степени здоровья.

В понятие «здоровье» входит и социальная полноценность человека (Б.М.Э., 1969).

Здоровый образ жизни объединяет всё, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях, сохранению и укреплению как индивидуального, так и

общественного здоровья.

В понятие ЗОЖ входят следующие составляющие:

- отказ от вредных привычек;
- наличие полезных привычек;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции;
- условия обитания.

Основными принципами ЗОЖ являются:

1. Биологические принципы: возрастные, ритмические, аскетические, укрепляющие, энергетические.

2. социальные принципы: эстетические, нравственные, волевые, самоограничительные.

ВИДЫ ЗДОРОВЬЯ

СОМАТИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ - текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах развития. Эти потребности являются пусковым механизмом развития человека и обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ - уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ - состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

СОДЕРЖАНИЕ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Воспитание ЗОЖ строится с учетом возрастных психолого-физиологических особенностей школьников и содержит физические, психологические и социальные компоненты здоровья, где соматическое и физическое здоровье определяется уровнем развития и функционирования органов (мозга, двигательного аппарата), психическое здоровье - состоянием душевного комфорта, а социальный компонент здоровья обуславливается отношением к учению и соблюдением правил поведения.

МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ:

- понимание сущности здоровья человека;
- выработка элементарных гигиенических навыков (аккуратность, правильная организация рабочего места, личная гигиена);

- понимание значения физкультуры и спорта, утренней зарядки для укрепления здоровья;
- знание правил дорожного движения, правил поведения в школе, ОБЖ и их значение для здоровья;
- получение сведений по организации режима дня;
- формирование правильной осанки;
- обучение хорошим манерам в соответствии с требованиями общечеловеческой морали;
- формирование потребности в сохранении природной среды обитания;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- профилактика вредных привычек.

СРЕДНИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

- знание основных факторов, влияющих на здоровье человека;
- знание и умение применять правила личной гигиены;
- знание о единстве физического, психологического и социального компонентов здоровья человека и опасность отчуждения его от природы;
- умение правильно организовать режим дня;
- выработка устойчивого негативного отношения к вредным привычкам;
- знание различных комплексов физических упражнений;
- занятия спортом, физкультурой;
- обучение правилам безопасности жизнедеятельности;
- знание правил поведения в школе, в общественных местах;
- обучение навыкам по оказанию первой медицинской помощи;
- развитие положительной самооценки, самовоспитания, самовосприятия;
- выработка привычки здорового образа жизни.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ САНОГЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ПО ВОЗРАСТНЫМ ПЕРИОДАМ.

Младший школьный возраст - овладение необходимыми умениями и гигиеническими нормами жизнедеятельности.

Средний школьный возраст - овладение знаниями физиологических, физических, психологических основ укрепления здоровья на основе создания позитивной внешней среды, понимания и знание сущности здоровья и ЗОЖ.

Старший школьный возраст - отработка индивидуального способа валеологически обоснованного поведения и самостоятельной деятельности.

ФОРМЫ САНОГЕННОГО ВОСПИТАНИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.

Игры, инсценировки, проведение бесед с врачами, индивидуальная групповая работа. Ребенок получает через предметы, внеклассную работу, целостную систему знаний, формирующих сознание, развивающих мышление, показывающих как взаимосвязаны явления в природе, космосе, обществе. Формирование экологической культуры, нравственного отношения к природе, людям. Деятельность экологически безвредная, творчески созидающая. Просвещение осуществляется в увлекательной форме сказок, чтения ярких литературных произведений игры экологического звучания. Уход за домашними животными, творчество самих детей - стихи, рассказы, поделки. А так же следующие формы и методы:

- воспитательные часы «Азбука питания», «В гостях у доктора Айболита», «Будь здоров»;
- практические занятия по личной гигиене;
- операция «Уют»;
- акции «Чистый мир»;
- конкурсы «Звуки природы», «Чудо природа»;
- игры, конкурсы по ПДД, ОБЖ 4
- игры «Друзья Мойдодыра». «Наши привычки»;
- занятия-практикумы «Уважай своего товарища»;
- прогулки, походы выходного дня;
- спортивные праздники, «Веселые эстафеты», «Папа, мама, я - спортивная семья».

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ СО ШКОЛЬНИКАМИ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА.

Школьники среднего возраста начинают осознавать не только себя, но и природу, социокультурную среду. На этом этапе развития детей программа имеет следующие направления:

1. Все предметы естественного, гуманитарного, трудового и физкультурного циклов объединены основными здоровьесберегающими идеями.

НОВЫЕ ФОРМЫ, ВИДЫ РАБОТЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УЛУЧШЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ.

1. МУЗЫКОТЕРАПИЯ - терапия звуком. Первый год жизни ребенка является периодом интонационного обучения. Языковая музыка это музыка эмоций, образов, движений. Песня, стихи, слова воспринимаются и анализируются левым «умственным» полушарием головного мозга, тогда как музыкальность и интонация - «эмоциональным» правым. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение, помогает лечению заболеваний дыхательных путей. Музыка воздействует на ребенка с учетом его настроения, возраста, пола, сезона года.

2. СКАЗКОТЕРАПИЯ - терапия словом, словом напевным, образным, эмоциональным. Своебразный ритм и напевность слога акцентируют внимание ребенка не только на смысловой, но и художественной стороне сюжета. Слова и действия подкрепляются соответствующей мимикой, интонациями, жестами. Зрительное и цветовое восприятие повышает ценность и эмоциональность слухового восприятия. Сказка раскрывает перед ребенком мир чудесных переживаний, оставляя глубокий след в сердце и сознании.

3. ЭКСКУРСИИ.

Ребенок и физически и духовно не может быть замкнут в ограниченном пространстве комнаты, ему нужен простор. Собирая во время прогулок корни, камни ребенок открывает для себя что-то новое, каждый самостоятельный шаг - путешествие к истокам мышления и речи. Великим воспитателем, родником доброты и фантазии является природа родного края.

4. УПРАЖНЕНИЯ РАЗВИВАЮЩЕГО ХАРАКТЕРА.

Значительное количество школьников не умеют самостоятельно мыслить, имеют слабую речевую подготовку, плохую память, недостаточно развитое воображение. Система упражнений развивающего характера, соответствующая возрастным и психологическим особенностям учащихся прежде всего направлена на

развитие слуховой и зрительной памяти, абстрактного, логического, творческого мышления.

5. ИГРОТЕРАПИЯ - терапия движением и весельем. Игра стала элементом культуры, передающимся из поколения в поколение. Игры квалифицируются по возрастам, динаминости. Они требуют от участников активности, инициативы, творческих усилий. Игры включают элементы, необходимые для развития и физических и моральных качеств. Музыкотерапия, смехотерапия, игротерапия, трудотерапия помогут школьникам развиваться гармонично. Терапия - термин медицинский, он означает изучение и лечение патологий. Появление обездоленных в своем развитии детей, лишенных ласки и душевной теплоты. Это все способствует развитию психических заболеваний, повышенную агрессивность.

Основные направления в работе учителя начальной школы являются:

1. Спортивно-оздоровительные (питание, зарядка, личная гигиена, спортивные занятия).

2. Туристическо-экскурсионные (экскурсии, туристические слёты, экологические походы, поездки).

3. Социально-профилактические (диагностика вредных привычек, психодиагностика).

4. Научно-образовательные (просветительство, пропаганда, ЗОЖ на уроках, внеклассных мероприятиях, в работе с родителями).

Условия жизни, нравственная и эмоциональная атмосфера, в которой живёт ребёнок, целиком и полностью зависят от взрослых.

Поэтому пропаганда ЗОЖ среди родителей – одна из важнейших задач учителя.

Так,

Да и сам учитель должен быть примером для своих учеников.

Работа начальной школы по ЗОЖ и правильному питанию с младшими школьниками (1-4 классы)

№ кл.	Мероприятия по ЗОЖ	Мероприятия по правильному питанию
1 кл.	Динамические паузы на уроках	Беседы о правильном питании
	Ежедневные зарядки перед рабочим днём	Еженедельные уроки по питанию
	Ежедневная гимнастика для глаз	Организация горячим завтраком всего класса
	Дни здоровья (походы, экскурсии по городу)	Открытый урок «Витамины. Для чего они?»
	Весёлые старты для мальчиков и девочек: «А ну-ка, мальчики!», «Наши милые девочки»	Участие в городском конкурсе «Как и чем, мы питаемся?»
	Беседа о здоровом образе жизни: «Будь здоров!» «Твой режим дня». (С родителями и детьми)	Викторина «Ох, как вкусно!» (загадки, игры...)
	Подвижные игры на свежем воздухе	Фотовыставка по питанию «Что у нас на столе?»

		Просмотр видеофильма « День рождение у Зелибобы»
		Праздник «В гостях у АЙБОЛИТА»
2 кл.	Ежедневные зарядки перед рабочим днём	Беседа «Что мы любим так поесть? А не вредно ли это?»
	Ежедневная гимнастика для глаз	Конкурсы «Овощи и фрукты - витаминные продукты»
	Прогулки и экскурсии в природу	Экскурсия в гастроном « Что лежит на полках»
	Спортивные соревнования «Папа, мама, я - спортивная семья»	Беседы с родителями «Почему нужно есть разнообразную пищу»
	Игры на свежем воздухе	Организация горячим завтраком всего класса
	Утренник «Весёлые витаминки»	
	Дни здоровья «Сильный, ловкий, смелый»	
	Открытые уроки по физкультуре «Я и физкультура»	
3 кл.	Ежедневные зарядки перед рабочим днём	«Витамины нам нужны, витамины нам важны» - витаминизация детей 2 раза в год
	Ежедневная гимнастика для глаз	Организация горячим завтраком всего класса
	Спортивные соревнования «Добры молодцы»	Открытые уроки: «Здоровая пища для всей семьи», «Молоко - волшебный дар», «Маслом кашу не испортишь
	Товарищеские матчи (папы - сыновья) по футболу	Конкурс « Самый витаминный стол»
	Поход на гору Машук «Мы покоряем вершины»	Беседа «Почему нужно есть много овощей и фруктов?»
	Экскурсия на Медовые водопады	
	День здоровья. Соревнования между классами	
	Открытые уроки: «Дружи с водой», «Уход за зубами», «Здоровый образ жизни»	
	Уроки физкультуры на свежем воздухе	
4 кл.	Динамические паузы на уроках	Конкурс кулинарных рецептов «Здоровое питание - радостная жизнь»
	Ежедневные зарядки перед рабочим днём	Выставка-дегустация салатов «Витаминные»
	Ежедневная гимнастика для глаз	Конкурс листовок «Питайся правильно!»

	Праздник « В гостях у МОЙДОДЫРА»	Сочинение частушек по теме «Витамины во фруктах - это правильно и вкусно»
	Спортивный турнир «Не перевелись богатыри на Руси»	Просмотр видеофильма о правильном питании
	Праздник «В здоровом теле здоровый дух»	
	Беседа с родителями «Как здоровье сохранить, чтобы долго-долго жить».	
	Выпуск газеты «Листок здоровья»	
	Организация дежурства по поддержанию чистоты в классе «Санитарный патруль»	
	Организация встреч с врачами - специалистами, психологами.	
	«Как мы растим здорового ребёнка» - круглый стол для родителей (обмен опытом)	
	Оздоровительные походы	
В классе оформлены стендовые материалы: уголки «Будьте здоровы», «Правильное питание», «ПДД». Для осанки и гимнастики глаз в классе есть картинки или игрушки, расположенные в разноуровневых местах классной комнаты.		

Таким образом, по нашему мнению, совершенствование и оптимизация здоровья в воспитании школьников может стать одним из эффективных средств, с помощью которых можно было бы предотвратить или, по крайней мере, смягчить ряд специальных проблем и недостатков в обеспечении уровня школьников.

Трудность не в том, чтобы дать «знания» и «умения» о здоровье «ЗОЖ», а в том, чтобы дети применяли их сейчас и потом в своей жизни.

Мы, взрослые, несём ответственность за счастье и здоровье детей. Нам необходимо пробудить скрытые в каждом человеке продуктивные силы, тягу к гармонии и красоте души и тела, чувств и ума.

Проводя в системе работу по здоровьесбережению через учебную и воспитательную работу с младшими школьниками можно добавить следующие результаты:

- понятие о здоровье, ЗОЖ, о резерве здоровья;
- понятие о личной гигиене;
- понятие об эмоциональном благополучии, психологическом уровне;
- понятие о нравственном здоровье;
- понятие о вредных привычках;
- понятие о релаксации как об источнике эмоционального выживания;

Решение основной задачи здоровьесберегающей педагогики – сохранение высокой работоспособности, исключение переутомления школьников возможно только при правильной организации их труда и отдыха.

Для этого необходимо принимать во внимание основные моменты школьной жизни: продолжительность урока продолжительность учебного дня и учебной недели, расписание уроков, организация самого урока, перемены, экзамен, общественно-полезный труд; экологические акции, каникулы.

Проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся приобретает решающее значение, и выходят на первый план. Многочисленные исследования показывают, что 80% выпускников нельзя назвать абсолютно здоровыми. По данным Минздрава Ставропольского края 35% имеют хронические заболевания, 75% нарушение опорно-двигательного аппарата и 70% страдают различными нервно-психическими расстройствами. Продолжает интенсивно увеличиваться патология зрения. Растет количество детей-инвалидов.

Анализ структуры заболеваемости школьников в нашей школе убедительно показывает, что по мере обучения в школе растет частота встречаемости таких заболеваний как:

- болезни дыхательных путей - 4%
- патология органов пищеварения - 0,8%-1%
- нарушение осанки – 7%
- заболевания глаз - 4%
- пограничные нервно-психические расстройства 1,3%

Вызывает волнение и тот факт, что в настоящее время значительная часть школьников не получает необходимого объема знаний основ ЗОЖ, оздоровительной физической культуры. Уровень здоровья, физического развития не соответствует современным требованиям биосоциальной адаптации к постоянно изменяющимся условиям жизни, трудовой деятельности. С другой стороны стрессовые ситуации, экологическое неблагополучие, несбалансированное питание, падение уровня жизни населения, неудовлетворительное состояние медицины с одной стороны и с другой – негативное влияние школьного обучения на состояние здоровья. Все недостатки школы носят объективный характер. Не хватает удобной мебели. Трудно создать оптимальные воздушно-тепловой и световой режимы. Они очень скучные, если не сказать больше.

Мы все видим, что ухудшение здоровья учащихся в период обучения в школе свидетельствуют о критическом состоянии здоровья школьников.

Есть ли выход из данной ситуации?

Мы верим, что общими усилиями педагогов, родителей, медиков, общественности можно улучшить здоровье школьников.

Физические упражнения и, прежде всего, движения, являются одним из основных средств сохранения и укрепления здоровья, всестороннего физического развития всех систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, скелетно-мышечной.

В движениях школьники познают жизнь, окружающий мир, поэтому движений в жизни детей должно быть достаточно для нормального роста и развития, но их не должно быть излишне много во избежания перегрузки детского организма.

Двигательный режим школьника является обязательной составной частью общего распорядка дня. Формирование осанки у школьников связано с основными задачами предмета «Физическая культура», и проводится с учетом возрастных

особенностей развития учащихся.

Согласно Уставу школы у нас продолжительность уроков – 45 минут. Такая продолжительность показала свою оправданность и была рекомендована на 3 международном конгрессе по школьной гигиене. Между уроками предусмотрены перемены по 10 минут и большая 15 минут.

Периоды труда сменяются периодами отдыха. На переменах учащиеся питаются горячим питанием в нашей замечательной школьной столовой (120 человек).

Создавая индивидуальную программу здорового образа жизни для себя и своих воспитанников, педагогу важно определить принципы и методические правила, которым необходимо неукоснительно следовать самим педагогам, а затем уже приобщать своих воспитанников. Обратить внимание на себя, как мы двигаемся, как говорим, как слушаем. Посмотреть на себя со стороны – могу ли я стать достойным примером для своих учеников? Любите вы себя, благодарны ли вы природе за то, что живете? Только полюбив себя самого можно полюбить окружающий мир и детей, которые живут рядом с нами.