

▪ педагогикалық міндеттер шешімі туралы қосымша диагностикалық ақпараттар алу (қатынастарды қалыптастыру, оқушылардың жеке тұлғалық қасиеттерін дамыту).

#### ӘДЕБИЕТТЕР

1. Педагогика және психология. Қазақ тілі терминдерінің салалық ғылыми түсіндірме сөздігі. Алматы., «Мектеп» 2002.
2. Хуторской А.В. Современная дидактика. – СПб.: питер, 2001. 544 с.
3. Н.А. Лызь. Методика преподавания психологии. Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 414 с.
4. Попова М.В. Психология как учебный предмет в школе. – М.: Владос, 2000. 288 с.

### **ФОРМИРОВАНИЕ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО И МУЗЫКАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Мусина М.А.**

*ГУ «Средняя школа № 5 отдела образования акимата города Костаная»*

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие любого общества. В последние десятилетия во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Катастрофическое снижение показателей жизненно важных параметров здоровья учащихся (установленное учеными «омоложение» заболеваний, хроническое пребывание детей в состоянии стресса, угроза исчезновения генофонда нации) требуют принятия радикальных мер, направленных на сохранение и преумножение здоровья [1, с. 21- 23. 2, с. 32 – 35]

Мы в течение последних четырех лет пытались найти хотя бы тропинку к улучшению составляющих здоровья, используя методы, не входящие в арсенал «медицинского» здравоохранения. Сегодня требуется иной, имеющий общепедагогическое значение, подход к формированию здоровья на протяжении всей общеобразовательной деятельности, базирующийся на валеологических технологиях. Опыт работы позволил прийти к выводу – реально, без привлечения дополнительных затрат, в условиях современной школы, укреплять и формировать здоровье учащихся, можно двумя путями: на уроках физической культуры и во время проведения «физкультминуток» на уроках.

Уроки физической культуры проводятся по программам, рекомендованным Министерством образования Республики Казахстан. К сожалению, в нормативных документах прослеживается тенденция развития двигательных способностей, физической силы школьников, но совершенно отсутствуют пункты по формированию здоровья, потребности ребенка расти здоровым, обеспечения формирования стереотипа здорового образа жизни, выработки резервов адаптации, способности поддерживать гомеостаз.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в средней школе №5 города Костаная ориентировано, прежде всего, на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре. Таким образом, мы уделяем огромное внимание решению задач валеологического воспитания. На уроках используются практические методы оздоровления учащихся: – точечный массаж «Зоны бодрости и здоровья», гимнастика Стрельниковой, для профилактики зрения, дыхательная гимнастика, упражнения для лимфатической системы (восстановление координации движения), упражнения на осанку и для профилактики плоскостопия. С этой целью в школе разработаны свои подходы к реализации задач физического воспитания, опираясь на современные программы и методики по валеологическому образованию.

Основными принципами работы по данному направлению являются:

- принцип научности;
- принцип реалистичности и доступности;
- принцип занимательности.

Тема моей работы включает не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Ведь важно не только научить ребенка есть здоровую пищу и ухаживать за своим организмом, необходимо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров. Одним из ведущих факторов развития мотивационной сферы здорового образа жизни, в моей педагогической деятельности, является музыка. Таким образом, уроки физической культуры носят интегрированный характер, где комплексно решаются задачи физического, валеологического и музыкального воспитания через организацию разных видов ученической деятельности. Музыка является доминантой в восприятии

ребенком окружающего мира, оказывает влияние на эмоциональную сферу и устраняет страхи. Благодаря своим специфическим особенностям (темпу, ритму, интонации), музыка влияет на физиологические процессы организма (пульс, дыхание, мышечный тонус), проникает в глубинные слои личности (подсознание). Музыка способна устанавливать общее настроение: быстрые пульсирующие ритмы действуют возбуждающе и вызывают отрицательные эмоции, мягкие ритмы успокаивают. Известно, какое негативное влияние на физическое и психическое самочувствие детей оказывает ограничение двигательной активности. Школьные правила заставляют ребенка сдерживать себя, и он стремится к поведению, которое от него ожидают окружающие. Ребенок начинает напрягать свои мышцы, чтобы сдерживать слезы или гнев; возникают психологические «зажимы» на теле. Таким образом, ребенок постепенно лишается первоначальной органической связи со своим телом. С этой целью используется прием спонтанной двигательной активности. Этот прием основан на взаимосвязи движений человеческого тела и эмоций. При любых эмоциональных сдвигах меняется самочувствие, как физическое, так и душевное, и, соответственно, меняется характер наших движений. Спонтанные движения свободной формы (под разную музыку) позволяют снять контроль сознания над собственным телом; способствуют высвобождению скрытых, подавляемых ребенком чувств (агрессии, страхов); улучшают физическое и душевное самочувствие, расширяют самосознание. На уроках используются музыкальные игры «Сочини свой танец», «Танец пяти движений», «Свободный танец».

Метод психогимнастики – это специальные упражнения, в которых учащиеся общаются друг с другом без помощи слов; выражают свои переживания и эмоциональные состояния посредством движений, мимики; учатся снимать психофизическое напряжение, преодолевать барьеры в общении, лучше понимать себя и других.

Психогимнастические упражнения, которые можно использовать в работе с учащимися.

«Передай ритм по кругу», «Передай движение по кругу», «Зеркало».

Часто на уроках физической культуры звучит музыка, под которую еще недавно дети выполняли упражнения для формирования правильной осанки. Дети, реагируя на знакомую мелодию, непроизвольно следят за своей осанкой. Этот прием я использую не один раз в течение урока: при выполнении музыкально-ритмических и танцевальных движений, а также при организации игровой деятельности.

В практике работы успешно использую распевки, направленные на сопровождение оздоровительного самомассажа, на профилактику плоскостопия, формирование правильной осанки. Детям очень нравится выполнять самомассаж, который сопровождается музыкой и словами.

Например:

Ушки мы сильней потрем,  
И здоровье сбережем,  
Чтоб не киснуть, не болеть,  
А весь день плясать и петь.....

Успешно использую в своей работе валеологические песни, отличительной чертой которых является их содержание. Оно направлено на закрепление знаний детей о строении организма, о правилах ухода за ним, о факторах положительно и отрицательно влияющих на здоровье. Дети с удовольствием поют эти песни на уроках.

Основной вид деятельности для младших школьников на уроке физической культуры – это игра. На моих уроках игра несет в себе валеологическую направленность. Многие игры разработаны на основе музыкальных и подвижных игр, они носят интегрированный характер и способствуют закреплению валеологических представлений, формированию мотивации здорового образа жизни.

Подобранные нами методики, системы, комплексы физических упражнений соответствуют критериям:

- доступности их освоения и выполнения для детей младшего школьного возраста, не имеющих специальной подготовки;
- приспособленности к выполнению в условиях современной школы,
- возможности непосредственно ощутить результаты занятий.

Их внедрение не требует дополнительных финансовых затрат, нужен лишь разумный настрой педагогического коллектива в содружестве с родителями на оздоровляющее начало.