

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Жила И.В.

ГУ « Гимназия №2», города Рудного

Здоровье – это такое состояние организма. При котором он биологически полноценен, трудоспособен, функции всех его составляющих и систем уравновешены. Отсутствуют болезненные проявления. Основным признаком здоровья является уровень адаптации организма к условиям внешней среды, физическим и психоэмоциональным нагрузкам.

В.И. Дубровский.

Здоровье подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но воспитывать в будущем здоровых детей. В хорошем здоровье подрастающего поколения заинтересованы все: и родители, и учителя, и врачи, – но практика показывает, что они прикладывают недостаточно усилий для его сохранения. Здоровье детей с возрастом ухудшается: их функциональные возможности в ходе учебы снижаются, что затрудняет усвоение учебной программы, ограничивает выбор будущей профессии.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25–30% детей, приходящих в 1 класс, имеют отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе их число увеличивается в 4 раза. Число близоруких детей увеличивается с 3,9% до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами – с 5,6% до 16,4%, с нарушениями осанки – с 1,9% до 16,8%.

Базовое, а тем более профилированное школьное образование должно не ухудшать, а улучшать здоровье учащихся посредством совершенствования их знаний, формирования умений и навыков укреплять свое здоровье и здоровье окружающих.

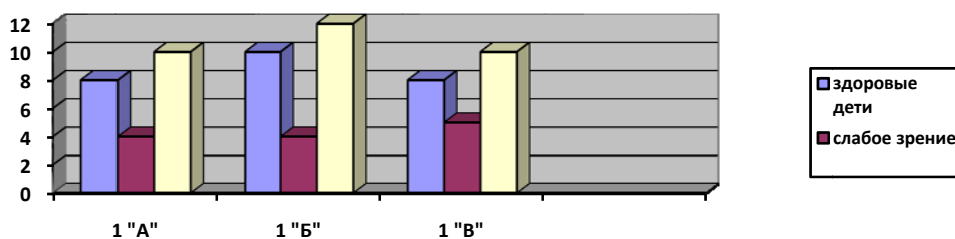
В младших классах (1–4 классы) часто встречается несовпадение биологического и метрического возраста учащихся. Незрелые и условно зрелые дети составляют 25–30 %, задержка моторного развития наблюдается у 40–50 %, затруднения при адаптации к школе у 15–20 %.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения и каждого учителя.

Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения стала очень близка мне как учителю начальных классов.

Проведя исследование по начальным классам у себя в школе, мы с учителями выявили низкий уровень здоровья учащихся, поступающих в школу.

Приведем пример детей трех первых классов, поступивших школу в 2008 году в сравнении.



Набирая детей в первый класс, мы сравнили три первых класса и выявили, что количество часто болеющих детей превышает количество здоровых детей.

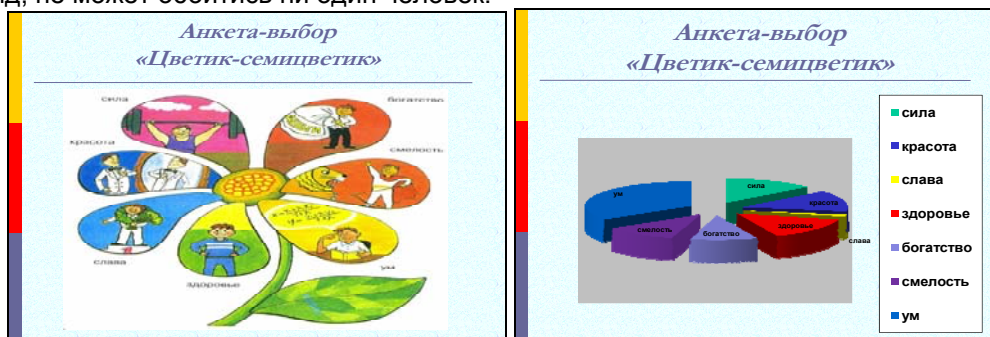
Если посмотреть на результаты исследования, то можно увидеть следующее, что из 26 первоклассников 10 – здоровые дети, 4 – со слабым зрением, 12 – часто болеющие дети. Проанализировав результаты, я пришла к выводу, что состояние здоровья влияет на успеваемость учащихся, на их физическое и умственное развитие.

Наблюдая за детьми с первых дней их пребывания в школе, я обратила внимание на то, что каждый 3 ученик класса часто болеет простудными заболеваниями, дети быстро утомляются, отвлекаются.

Именно поэтому при построении учебного процесса я широко применяю здоровьесберегающие технологии. Учебный день начинается с утренней зарядки «Бод-рость за одну минуту», на уроках использую разные виды самомассажей, минутки тиши-

ны, ритмические физминутки с использованием интерактивного оборудования, после второго урока проводятся подвижные перемены в спортивном зале с использованием спортивного инвентаря, после третьего урока – музыкальная переменка.




Кроме того, на факультативном курсе по выбору «Валеология» у учащихся идет формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. На одном из таких занятий по теме «Понятие о здоровье», второклассникам была предложена анкета «Цветик-семицветик». Цель данной анкеты: подумать и отобрать качество, без которого, на их взгляд, не может обойтись ни один человек.



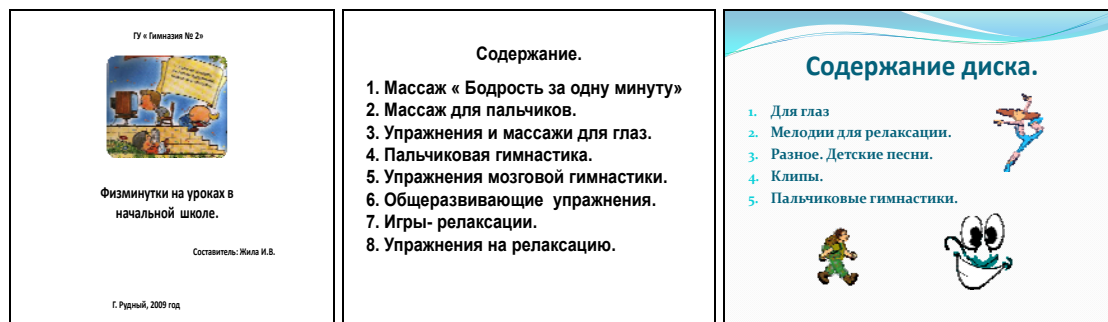
По результатам анкеты я увидела, что дети на первое место ставят ум, силу, богатство, смелость, а здоровье стоит на четвертом месте. В ходе дискуссии после результатов анкетирования дети пришли к выводу, что без здоровья человек не сможет выработать у себя другие качества. И тогда у нас появилась идея составить с детьми проект по данной теме, чтобы доказать, что здоровье является главным, и что нужно, чтобы быть здоровым человеком.

**Проект по теме: «Здоровье не все, но все без здоровья ничто»
2 класс**

Стадии	Деятельность учителя	Деятельность учащихся
1 Разработка проектного задания 1.1 Выбор темы проекта	Организация обсуждения темы проекта: «Здоровье не все, но все без здоровья ничто» Сократ	Дети обсудили предложенную тему и определили ряд вопросов, на которые они хотят получить ответы: - Почему некоторые дети часто болеют простудными заболеваниями и у некоторых детей в классе падает зрение? - Почему у детей происходит быстрая утомляемость во время уроков?
1.2 Выделение подтем в теме проекта	Учитель предварительно вычлняет подтемы в проекте, исходя из возникших вопросов у учащихся по теме проекта	Дети проводят небольшие исследования, в ходе которых ищут ответы на вопросы
1.3 Формирование творческих групп	Учитель проводит организационную работу по объединению учащихся, выбравших себе определенную тему и виды деятельности. Учитель предлагает родителям присоединиться к выполнению проекта, оказать помощь в подборе материала	Учащиеся уже определили свои роли и группируются в малые команды. 1 группа. Роль режима дня в поддержании здоровья учащихся (мини-исследование) 2 группа. Роль физминуток 3-4 группы. Подбор комплексов упражнений для утренних зарядок в классе, физминуток, динамических пауз
1.4 Подготовка материалов: формулировка вопросов, заданий 1.5 Определение форм выражения итогов проекта	Учитель предлагает детям литературу для поиска нужной информации, оказывает помощь в подборе и оформлении материала. К работе в группах привлекает родителей класса и учителей начальных классов гимназии	Дети приносят подобранные материалы, обсуждают их в группах, отбирают интересный материал Дети совместно с учителем обсуждают формы представления проекта
2 Разработка проекта	Учитель консультирует учащихся, помогает отобрать наиболее интересный материал	Учащиеся осуществляют поисковую деятельность, проводят исследование, подбирают нужный материал
3 Оформление результатов	Учитель консультирует, координирует работу учащихся, помогает им в оформлении работы, стимулирует их деятельность	Учащиеся работают отдельно в группах, а потом вместе с другими группами оформляют результаты своих работ в соответствии с принятыми правилами

<p>4 Презентация</p>	<p>Учитель организует презентацию проекта, в качестве экспертов были приглашены родители</p>  <p>Цель проекта.</p> <p>Доказать, что физминутки, паузы, гимнастика, играют большую роль в укреплении и сохранении здоровья учащихся на уроках и вне учебной деятельности.</p>  <p>Актуальность</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рождение физиологически незрелых детей. • В школу дети приходят уже с ослабленным здоровьем. • В школе положение со здоровьем детей усугубляется. • Школа должна помогать в создании здоровьесберегающей среды на уроках. • Роль физминуток в учебном процессе. <p>Актуальность и значимость</p> <ul style="list-style-type: none"> • Укрепление здоровья на уроках, на уроках физического воспитания и во время проведения "физкультминуток" на занятиях. • Физкультминутки не просто элемент двигательной активности для переключения внимания на другой вид деятельности, но и реально возможный фактор формирования здоровья, что принципиально отмечается по характеру воздействия - гармонизации всего организма ребенка, настройки его на самоисцеляющее начало. 	<p>Учащиеся докладывают о результатах своей работы (примеры)</p> <p>1 группа. Анкетирование. Мини-исследование «Режим дня»</p> <p>Анкета (26 учеников)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проблемно ли для вас вставать утром? Да - 11 ч Нет - 15ч 2. Клонит ли вас в сон во время школьных занятий? Да- 8 ч Нет- 14 ч 3. Часто ли у вас болит (кружится голова)? Да- 7 ч Нет- 19 ч 4. Часто ли вы пропускаете школу по болезни? Да- 5 ч Нет- 21 ч 5. С удовольствием ли вы помогаете родителям по дому? Да- 14 ч Нет- 12 ч 6. Хорошо ли вы спите ночью? Да- 20 ч Нет- 6ч <p>По результатам исследования был составлен и подарен всем «Режим дня»</p> <p>Наш режим дня <i>«Помни твердо, что режим жизни всем необходим!»</i></p> <table border="1"> <tr><td>• Подъем</td><td>7.00 - 7.05</td></tr> <tr><td>• Умывание</td><td>7.05 - 7.20</td></tr> <tr><td>• Зарядка</td><td>7.20 - 7.30</td></tr> <tr><td>• Завтрак</td><td>7.30 - 8.00</td></tr> <tr><td>• Выполнение домашнего задания</td><td>8.30 - 10.00</td></tr> <tr><td>• Свободное время</td><td>11.00 - 13.00</td></tr> <tr><td>• Обед</td><td>13.00 - 13.30</td></tr> <tr><td>• Занятия в школе</td><td>14.15 - 18.30</td></tr> <tr><td>• Прогулка</td><td>18.30 - 19.00</td></tr> <tr><td>• Ужин</td><td>19.00 - 19.30</td></tr> <tr><td>• Свободное время</td><td>20.00 - 21.00</td></tr> <tr><td>• Сон</td><td>21.00 - 7.00</td></tr> </table> <p>2 группа. Роль физминуток. Дети представляют материал о том, что физминутки</p> <p>Роль физминуток на уроке</p> <ul style="list-style-type: none"> • Известно, что дети быстро утомляются на уроках, поскольку длительное время находятся в статичном положении. • Физкультминутки помогают предупредить и снять умственное утомление. • Проводят физкультминутку на 12-20 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминуток дважды за урок (в начале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно в конце недели). • Продолжительность 2-3 минуты. <p>3-4 группа. Дети представляют различные виды физминуток. Некоторые из них проводят с классом.</p> <p>ПОИГРАЕМ В ПАЛЬЧИКИ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Большаку дрова рубить, • А тебе дрова носить, • А тебе печь топить, • А тебе тесто месить, • А малышке песни петь. • Песни петь да плясать, • Родных братьев потешать. • Загибать по очереди все пальцы на обеих руках. На последние строчки - шевелить пальцами обеих рук 	• Подъем	7.00 - 7.05	• Умывание	7.05 - 7.20	• Зарядка	7.20 - 7.30	• Завтрак	7.30 - 8.00	• Выполнение домашнего задания	8.30 - 10.00	• Свободное время	11.00 - 13.00	• Обед	13.00 - 13.30	• Занятия в школе	14.15 - 18.30	• Прогулка	18.30 - 19.00	• Ужин	19.00 - 19.30	• Свободное время	20.00 - 21.00	• Сон	21.00 - 7.00
• Подъем	7.00 - 7.05																									
• Умывание	7.05 - 7.20																									
• Зарядка	7.20 - 7.30																									
• Завтрак	7.30 - 8.00																									
• Выполнение домашнего задания	8.30 - 10.00																									
• Свободное время	11.00 - 13.00																									
• Обед	13.00 - 13.30																									
• Занятия в школе	14.15 - 18.30																									
• Прогулка	18.30 - 19.00																									
• Ужин	19.00 - 19.30																									
• Свободное время	20.00 - 21.00																									
• Сон	21.00 - 7.00																									
<p>5 Рефлексия</p>	<p>Учитель оценивает свою деятельность и деятельность детей</p> <p>Ожидаемый результат</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Сохранение и укрепление здоровья детей ➢ Создание комфортного психо-эмоционального климата на занятиях ➢ Формирование культуры здоровья ➢ Удовлетворённость участников педагогического процесса ходом и результатами проекта ЗСТ 	<p>Учащиеся сделали вывод: здоровье – самое главное для человека, что нужно делать, чтобы быть здоровым, как правильно соблюдать режим дня, как организовать минутки отдыха в классе и дома.</p> <p>После презентации проекта учащиеся выбрали группу детей «Бодрячки», которые являются ответственными при проведении утренних зарядок, минуток отдыха, двигательных пауз, самомассажей.</p>																								

Итогом проведения данного проекта служит сборник «Физминутки на уроках в начальной школе», который я составила, используя материалы детей. Данный сборник и электронное пособие явились хорошим подспорьем для учителей и учащихся в организации здоровьесберегающей среды.



Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Необходима ежедневная скрупулезная работа, проводимая по четкой системе при различных формах обучения и воспитания. Однако следует отказаться от узкого подхода: только лечить, только учить, только воспитывать. Важны совместные усилия учителей, врачей, родителей и самих детей по предупреждению отклонений их здоровья в школе и дома. Нужно показывать преимущество здорового стиля жизни, обучать радости ощущать себя здоровым, удовлетворенным от помощи другому в сохранении и укреплении здоровья.

Использование в системе здоровьесберегающих технологий в УВП окажет положительное влияние на:

- Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Повышение мотивации к двигательной активности, здоровому образу жизни.
- Повышение профессиональной компетентности и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.
- Создание комфортной среды в школе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома: Практическое пособие. – М., 2005.
2. Дорошкевич М.А., Нашкевич Д.М. и др. Основы валеологии и школьной гигиены. – Минск., 2004.
3. Ротенберг Р. Расту здоровым. Детская энциклопедия здоровья. – М., 1996.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М., 2004.
5. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. Учебное пособие/ Под ред. Н.В. Сократова. – М., 2005.
6. Титова С.А., Пичугина И.Н., Осипенко Л.Е. Организация учебно-исследовательской работы школьников. Методические рекомендации. – Минск., 2006.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Жургумбаева А.А.

ГУ «Средняя школа №23 им. М. Козыбаева»

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. Таким образом, перед педагогами стоит задача сохранения и укрепления здоровья учеников после поступления в школу, когда возрастает и психологическая и физическая нагрузка на детский организм. В здоровьесберегающем обучении можно выделить следующие психолого-педагогические технологии: