

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

Корнева В.В.

Средняя школа №4, г.Костанай

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования. Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. Фундамент здоровья закладывается с детства, а это не только забота медиков.

Здоровье человека зависит

На 50% от образа жизни

На 25% от окружающей среды

На 15% от наследственности

На 10% от возможности медицины.

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. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

И хотя считается, что основная обязанность школы – дать необходимое образование, не менее важная задача сохранить в процессе обучения здоровье детей. С состоянием здоровья связана и успешность в обучении. Все это требует внимательного отношения к организации школьной жизни: создание оптимально гигиенических, экологических и других условий, обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающей формирование у обучающихся состояния переутомления.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровье-затратный характер.

Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся. Следует учесть, что утомительность урока не является следствием какой-либо одной причины (сложности материала или психологической напряженности), а определенным сочетанием, совокупностью различных факторов.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одно из самых перспективных систем XXI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья. Анализ научно-методической литературы и собственный практический опыт позволяют выделить четыре основных правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.

Правило 1. Правильная организация урока

Во-первых, это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне. *Во-вторых*, главная цель учителя – научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес мотивацию к познанию, обучению, осознание того что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос.

Правило 2. Использование каналов восприятия

На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают:

- аудиальное восприятие;
- визуальное восприятие;
- кинестетическое восприятие.

Правило 3. Распределение интенсивности умственной деятельности.

Эффективность усвоения знаний учащимися в течение урока такова:

- 5-25-я минута – 80%;
- 25-35-я минута – 60-40%;
- 35–40-я минута – 10%.

Правило 4. Создание здоровьесберегающей среды на уроке

Быть здоровым – это естественное желание человека. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию. Такого человека мы и должны “создать” и воспитать, начиная с самого раннего детства.

Причём здоровье детей мы должны рассматривать с разных сторон:

- в физическом плане (ребёнок умеет преодолевать усталость, действует в оптимальном режиме);
- в интеллектуальном плане (проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение);
- в нравственном плане (честен, умеет сопереживать), самокритичен);
- в социальном плане (коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить);
- в эмоциональном плане (уравновешен, способен удивляться и восхищаться).

Сегодня современный урок – это урок, на котором учитель реализует не только обучающие, развивающие и воспитательные цели, но и валеологические. Учитель должен построить работу так, чтобы на уроках создать условия для сохранения здоровья детям.

Приёмы для создания здоровьесберегающей среды на уроке.

Для профилактики близорукости:

- физминутки (презентации)
 - упражнения для глазодвигательных мышц:
 - плотно закрыть и широко открыть глаза (повторить 5 – 6 раз);
 - посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая головы;
 - вращать глазами по кругу по часовой стрелке и обратно.
 - упражнения, снимающие утомление глаз:
 - сидя, крепко зажмурить глаза на 3 – 5 секунд, а затем открыть на 3 – 5 секунд.
- Повторить 6 – 8 раз (упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровоснабжения век и расслаблению мышц глаза);
- сидя, быстро моргать в течение 1 – 2 секунд (способствует улучшению кровоснабжения);
 - стоя, смотреть прямо перед собой 2 – 3 секунды, а затем поставить палец руки на 25 – 30 см от глаза, перевести взор на кончик пальца и смотреть прямо на него 3 – 5 секунд. Опустить руку. Повторить 10 раз (снимает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии);
 - сидя, закрыть веки и нежно массировать их круговыми движениями пальцев в течение минуты (способствует расслаблению мышц, улучшает кровоснабжение).
- таблицы, схемы оформлять в разных цветах.

Уже в древности люди знали: каждый цвет может по-своему воздействовать на человека – вызывать чувство радости или грусти, возбуждать или успокаивать, создавать различные ощущения.

Для учащихся младших классов особое внимание следует уделять упражнениям для кистей и пальцев рук. Это обуславливается процессами формирования кисти у детей младшего школьного возраста. Установлено, что тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребёнка, и что не менее важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга.

В 1 и 2 классах использовать:

- тренажёры для пальцев рук (мешочки, заполненные горохом, гречкой, пшеном, рисом). При их использовании происходит:
 - стабилизация эмоционального состояния (снятие стресса, успокоение центральной нервной системы);
 - развитие мелкой моторики и тактильной чувствительности, следовательно, ребёнок учится прислушиваться к своим ощущениям;
 - влияние на развитие центра речи в головном мозге ребёнка;
 - улучшение циркуляции крови;
 - активизация нервных окончаний, находящихся на кончиках пальцев.
- пальчиковую гимнастику.

Не нужно забывать и о дыхании.

• Урок начинать с успокаивающего дыхания, во время контрольной или самостоятельной работы использовать мобилизующее дыхание. Использовать упражнения для укрепления мышц дыхательного аппарата и разных органов:

- эффект вибрации для укрепления и профилактики заболеваний внутренних органов. Звуки произносятся на одном дыхании, каждый звук повторяется 3 раза:

[и] – мозг, функция почек

[э] – железа внутренней секреции

[а] – глотка, гортань, щитовидная железа

[о] – средняя часть груди

[ои] – сердце

- после ритмичного дыхания (дышать через нос), рот плотно закрыть. Повторять с ритмичными интервалами согласные звуки Б, В, Н, Т, Ж, Ш, Ф – воздух как бы выталкивается через нос.

Пение полезно для здоровья (особенно если проблемы с лёгкими или частые бронхиты).

Во время урока использовать музыкальные паузы. Именно через музыку, песню в центральной нервной системе человека происходит управляемое нейро-эмоциональное переключение доминантных установок с оценочно-депрессивных на мажорно – перспективные. Произведения Бетховена стимулируют интеллектуальную деятельность, поддерживают вдохновение. Музыка П.И.Чайковского расслабляет и успокаивает. Музыка Баха дарит чувство покоя, возвышает.

Проводить подвижные физминутки.

Варианты выполнения комплексов физкультурминуток различны: сидя, стоя, в кругу или в шеренгах. Целесообразно варьировать разнообразные формы проведения физкультурминуток (комплексы общеразвивающих упражнений, игровые задания, несложные игры малой интенсивности, танцевальные упражнения с музыкальным сопровождением.

1. Танцевально-ритмичные.

2. Физкультурно-спортивные.

3. Двигательно-речевые.

4. Когнитивные (познавательные)

Самую большую физминутку проводить на 20 минуте урока, так как на этой минуте наступает фаза компенсированного (преодолеваемого) утомления.

Так как ребёнок должен быть здоров не только физически, но и психически, то мы с вами должны формировать адекватную самооценку у детей. Поэтому в работе с детьми мы должны употреблять такие слова и выражения, которые не унижат ребёнка, а помогут ему поверить в себя. Не нужно забывать “Слово – лечит, слово и калечит”.

Цель современной школы – подготовить детей к жизни. А вот использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе позволяет учащимся адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть творческие способности. Внедрение в обучение здоровьесберегающей технологии ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова – Москва, Ставрополь, 2003г.

2. Как сохранить и укрепить своё здоровье: психологические установки и упражнения. Н.Н.Синягина, И.В.Кузнецова – Москва, 2003 г.

3. Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде. В.Ф.Базарный – Сергиев Посад, 1995 г.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. – (Педагогика. Психология. Управление).
5. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. – М.: Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).

ОБРАЗОВАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ. ПРОБЛЕМА СКОЛИОЗА У ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Кукин В.Г.

ГУ «Физико-математический лицей», г.Костанай

Ни для кого не является секретом, что здоровье детей является главной характеристикой здоровья нации. Сохранить его в современном цивилизованном обществе не просто. Особую остроту приобретает проблема сохранения здоровья детей уже с ослабленным здоровьем. Поэтому очевидно, что необходимо совершенствовать физкультурно-оздоровительную работу с детьми дошкольного и младшего школьного возраста за счет использования здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий.

В стране не существует последовательной и непрерывной системы «обучения здоровью» и его сохранению. На различных этапах возрастного развития человек получает информацию об этом в семье, в школе и, наконец, в больнице. К сожалению, в Казахстане еще в недостаточной степени реализуется проблема направленности образования на сохранение здоровья детей, формирование их здорового образа жизни. В какой-то степени к этой работе готовятся учителя биологии, физической культуры, психологии. Этого явно недостаточно. В связи с ростом влияния телевидения и средств массовой информации на подрастающее поколение воздействуют далеко не лучшие образцы социального поведения. Реклама спиртных напитков, табака, пропагандируемая в зарубежных фильмах, музыке, концепция насилия и антисоциального поведения разрушающе действуют на молодых людей. Пропагандируется идеал биологического здоровья – быстро растущий, физически выносливый и сильный гражданин, пригодный для интенсивной и относительно краткосрочной эксплуатации и преимущественно в кругу задач военного времени. Отсюда и культивирование критериев здоровья с первоочередной ориентацией на физическую дееспособность и мышечную силу, а также всех видов спортивной подготовки. Формирование знаний человека о здоровье еще не гарантирует, что он будет, следуя им, вести здоровый образ жизни. Для этого необходима стойкая мотивация. В настоящее время меняется отношение педагогов к проблемам сохранения и приумножения здоровья детей, содержанию образования, в конечном итоге – к воспитанию здорового человека.

С образовательным процессом вообще и недостатками работы наших школ в частности во многом связаны такие нарушения здоровья школьников, как сколиоз и близорукость. И хотя уже в первый класс попадают до четверти детей с соответствующими отклонениями, 11-12 лет, проведенных в школе, в большинстве случаев усугубляют эту патологию и способствуют ее возникновению еще примерно у такого же количества школьников.

В нашей школе проходило научное исследование учеников 11-го класса. Целью исследования являлось воспитание у школьников потребности в рациональной двигательной активности и формирование мотивации к укреплению своего физического и психического здоровья, составить и систематизировать комплексы упражнений для учащихся на занятиях в специальной медицинской группе.

Большое значение они уделили воспитанию привычки регулярно заниматься физическими упражнениями, чтобы укрепить здоровье, получить разностороннее гармоничное развитие, способствующее интеллектуальному и эстетическому развитию.

Актуальность работы заключается в том, что в связи с большими учебными нагрузками физическая активность учащихся снизилась, и такая болезнь, как сколиоз, стала чаще встречаться в практике врачей.

За испытуемых были взяты ученики 6 класса нашего лицея.

Задачи:

- Выявить наиболее эффективные пути лечения заболевания.
- Ознакомить учащихся с основными принципами двигательной активности.