

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.**

### **HEALTH SAVING TECHNOLOGIES IN ELEMENTARY SCHOOL.**

*В статье представлен материал для изучения студентами здоровьесберегающих технологий в начальной школе*

*Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, дети, школа, физическая культура,*

*The article presents material for students of health-technology in primary school*

*Key words: health saving technologies, children, school, physical culture,*

В современной России проблема сохранения и целенаправленного развития детей очень актуальна. Актуальность вызвана статистикой, которая говорит о том, что только 10% выпускников абсолютно здоровы, 50% имеют различные заболевания, 40% имеют хроническую патологию. Здоровье нации выступает показателем благополучия общества и государства, поэтому данная проблема имеет общегосударственный масштаб и решается на законодательном уровне.

Экология, наследственность, социальные факторы, а главное психологические факторы и стресс способствуют формированию различных заболеваний. Поэтому так важно создать для ученика комфортную атмосферу, без потери здоровья. Именно учитель, обучающий по здоровьесберегающим образовательным технологиям способен предупредить заболевания и защитить от них учеников лучше врачей.

В широком смысле под здоровьесберегающими технологиями понимают все образовательные технологии, которые полезны для здоровья учеников. Методы, технологии и приемы здоровьесберегающих технологий предназначены для решения более узких, целенаправленных целей и задач.

Нельзя воспринимать здоровьесберегающие технологии как санитарно-гигиенические нормы питания, труда и отдыха. Здоровьесберегающие технологии, прежде всего, направлены на гармоничное состояние ученика, поддержание его физических и духовных сил. Это также является одной из особенностей такого понятия, как здоровьесберегающее пространство.

Здоровьесберегающее пространство – это совокупность всех сфер, путей, методов, приемов, применяемых в здоровьесберегательных технологиях.

Другой особенностью здоровьесберегающего пространства является творческая и инновационная основа формирования и реализации здоровьесберегательных технологий в школе. Подход к этому вопросу максимально индивидуален, каждый учитель самостоятелен в выборе приемов и методов, применяемых в данном вопросе. То, как будут реализовываться здоровьесберегающие технологии, зависит от особенностей класса, особенностей каждого ребенка, каждого урока и творческих способностей учителя.

Еще одной особенностью здоровьесберегающих технологий является вовлеченность школьников в процесс, в деятельность, в здоровьесберегательное пространство. Учитель не просто проводит какую-либо деятельность, он участвует в общей здоровьесберегающей деятельности.

Здоровьесберегающие технологии могут реализоваться в следующих направлениях:

1. Здоровьесберегающее обучение (урочная и внеурочная работа по здоровьесберегающему направлению);
2. Активизация физической деятельности (различная физическая активность: спортивные секции, спортивные игры, зарядки, физминутки, прогулки на свежем воздухе).

Важнейшей целью здоровьесберегательных технологий является не навязывание здорового образа жизни, а формирование культуры здоровья. В этом аспекте приоритет находится на стороне воспитания, а не обучения. Именно на воспитание культуры здоровья должны быть направлены усилия школы и семьи.

Неотъемлемой частью данного вопроса является информированность о вопросах здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ведения здорового образа жизни является психологической основой культуры здоровья.

Здоровьесберегающее пространство включает в себя следующие среды:

1. Экологическое пространство. Это совокупность всех факторов окружающей среды, воздействующих на учителей и учеников. Здесь выделяют:

- Воздушную среду, которая обозначает весь окружающий воздух, то, чем дышат учителя и ученики и что невозможно самостоятельно контролировать. Воздушная среда является отличным способом проведения здоровьесберегающего мероприятия, например, ароматерапии.
- Видеоэкологию. Видеоэкология изучает воздействие на психику, а через нее на телесную организацию человека и на его здоровье в целом. Среда представляет собой зрительные образы той среды, в которой он находится.

2. Эмоционально – поведенческое пространство. Это совокупность всех эмоциональных процессов, поступков, действий, различных проявлений учителей и учеников во время образовательного процесса.

Главным помощником учителя во время урока является физминутка. Она способна переключит внимание детей с одного вида деятельности на другой, рассеять внимание детей, позволить им отдохнуть и размять все устающие в процессе обучения мышцы.

Польза от простого выполнения нескольких упражнений в ходе физминутки будет гораздо выше при соблюдении следующих условий:

1. Для того чтобы школьник мог быстро переключаться с одного вида деятельности на другой, учитель должен придумать и выработать несколько вербально-поведенческих знаков.

2. Упражнения для физминутки должны подбираться исходя из особенностей учеников и урока в целом .
3. Все упражнения должны проводиться на положительном эмоциональном фоне, который в зависимости от целей и вида физминутки может быть более, менее экспрессивным, релаксирующим, спокойным.

Бесспорно физминутки оказывают положительное влияние на физическое здоровье детей, но помимо этого они оказывают хорошее влияние на аналитико-синтетическую деятельность мозга. В процессе выполнения спортивных упражнений активизируются дыхательная и сердечнососудистая системы, кровь насыщается кислородом, а сердечная мышца укрепляется.

Физминутка проводится в течение 1-5 минут. За это время дети успевают выполнять от трех упражнений на различные группы мышц. Помимо классических наклонов головы и поворотов туловища, детям стоит приложить зарядку для пальцев и зарядку для глаз.

Классическая физминутка состоит из нескольких упражнений, проводимых в порядке, начиная от головы, заканчивая стопами ног. Пример физминутки:

1. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые вращения головой на раз, два, три, четыре - влево, на пять, шесть, семь, восемь - вправо. 3 повтора (то есть три восьмерки);
2. Исходное положение то же. На раз - руки вперед, на два – руки вверх, на три – руки в стороны, на четыре – исходное положение. 6 повторений.
3. Исходное положение то же. Наклоны туловища. На раз – влево, на два – исходное положение, на три – вправо, на 4 – исходное положение. 6 повторений.
4. Исходное положение – широкая стойка. На раз – присед, на два – исходное положение. 5-10 повторений.

5. Исходное положение – узкая стойка. На раз – подъем на носки, на два - исходное положение. 10-20 повторений.

Игровая деятельность у детей младшего школьного возраста вызывает больший интерес, а значит и качество выполнения задания в игровой форме значительно повышается. Поэтому для детей в начальной школе физминутки стоит проводить в игровой форме. Чаще всего, учителя используют стихотворную форму, например,

Стояла корзинка на полке без дела (присесть, округлить руки – изобразить корзину)

Скучала, наверно, все лето она (наклоны головы, вправо-влево)

Вот осень пришла, и листва пожелтела, (встать, изобразить ветви деревьев)

Настала пора собирать урожай. (потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев)

Корзинка довольна (руки округлить перед собой, кивать головой)

Она удивилась (развести руки)

Что так много фруктов в саду уродилось! (подняться на носочки, показать руками большой круг)

Пальчиковые разминки необходимы во время письма. Кисти и пальцы детей при постоянном напряжении быстро устают, а значит, их необходимо разминать. Пример стихотворной пальчиковой гимнастики:

На постой

Русская игра. Руки перед грудью, ладони сомкнуты. Мизинцы – дети, говорят тоненьким голосом. Безымянные пальцы – мама, говорит обычным голосом. Средние пальцы – папа, говорит низким голосом. Указательные пальцы – солдаты, говорят басом. Скрещенные большие пальцы - порог избы (Ночь, в избе все спят. Раздается стук.)

Солдаты: Тук-тук! (Указательные пальцы постукивают друг о друга.)

Дети: Кто там? (Постукивают друг о друга мизинцы.)

Солдаты: Два солдата пришли переночевать! (Постукивают указательные

Солдаты: Войдем! (Сомкнутые ладони поворачиваются пальцами пальцы.)

Дети: Спросим у мамы. Мама! (Постукивают мизинцы.)

Мама: Что дети? (Постукивают безымянные.)

Дети: Два солдата пришли переночевать! (Постукивают мизинцы.)

Мама: Спросите у папы. (Постукивают безымянные.)

Дети: Папа! (Постукивают мизинцы.)

Папа: Что, дети? (Постукивают средние пальцы.)

Дети: Два солдата пришли переночевать! (Постукивают мизинцы.)

Папа: Впустите! (Постукивают средние пальцы.)

Дети: Входите! (Постукивают мизинцы.)

Солдаты: Ах, какая благодать, что пустили переночевать! (Указательные пальцы "пляшут" совершая перекрестные движения.)

к груди. Затем следует быстрый полуоборот рук так, чтобы соприкоснулись тыльные стороны ладоней.)

(Руки вытягиваются вперед.)

Пример не стихотворной пальчиковой гимнастики:

1. Пальцы сложить в замок, ладонями от себя. На раз - потянуть ладони к себе, на два – исходное положение. Повторять 10 раз.

2. Кисти вместе, пальцы в замке. Круговые вращения кистями десять счетов влево, десять счетов вправо.

3. Левая кисть прямо, потянуть сначала мизинчик левой руки к лицевой стороне ладони с помощью правой руки, затем безымянный палец, средний, указательный и большой. Тоже повторить с правой рукой.

Гимнастика для глаз проводится с целью расслабления глазного напряжения в связи с постоянным сосредоточении на каких-либо объектах.

Пример гимнастики для глаз:

1. Занять положение сидя, выпрямить спину, руки положить перед собой (на парту).

2. Упражнение «Письмо». Прописывать взглядом каждую букву алфавита. (необходимо выбрать несколько букв с разными элементами).

3. На раз – сильно зажмурить глаза, на два –открыть. Повторять 10 раз.

4. Закрывать глаза, провести легкие массажные круговые движения пальцами по верхнему веку.

Особое внимание стоит уделять режиму дня. Это направление учитель не может контролировать, поэтому очень важно донести для детей некоторые правила соблюдения здорового образа жизни.

Во-первых, дети должны понимать необходимость свежего воздуха в помещении, то есть знать о том, что нужно проветривать комнаты и делать это.

Во-вторых, понятие самого режима, выполнение одинаковых действий в одно и тоже время дети обязаны понимать и воспринимать как должное. Подъем и засыпание в одно и тоже время, приемы пищи и т.д. позволяют организму работать как «часы», и дети должны это понимать.

В-третьих, дети должны выполнять гигиенические нормы. Сюда входит чистка зубов, умывание, мытье, содержание в чистоте личных принадлежностей, одежды и т.д.

В настоящее время нет строго регламентированных здоровьесберегающих технологий. Сегодня они используются исключительно исходя из энтузиазма учителей.

Каждый педагог, понимая необходимость здоровьесберегающих технологий, старается использовать в своей работе различные приемы и методы, направленные на поддержание и улучшение здоровья детей. Физминутки, спортивные секции, здоровьесберегающая внеклассная деятельность – вот залог детского здоровья.

*Список использованной литературы:*

1. Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях: пособие для врачей./ Сост. В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева и др.-М., 2002

2. Гигиеническая оценка условий обучения школьников / Сост.: Н.В. Анисимов, Е.А. Карашвили. – М.: ТЦ Сфера, 2002.

3. А.Бобырь. Берегите спину.// Модернизация: шаг в будущее: приложение к Учительской газете.- Выпуск № 2, с.17

4. Д.Давиденко, В.Петленко и др. Основы здорового образа // «ОБЖ» № 3, с.56

5. О.Дмитриева. В расписании – уроки релаксации // Модернизация: шаг в будущее: приложение к Учительской газете.- Выпуск № 2, с.34

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНА И. Г. ЧЕРНЫШОВСКОГО