

Здоровьесберегающие технологии в современной школе

Современное состояние общества предъявляет высокие требования к человеку и его здоровью. “Здоровье – важный фактор жизнедеятельности человека, означающий не только свободу деятельности, но и обязательное условие его полноценного участия в физическом и умственном труде, в общественной и личной жизни”.

В последнее время, к всеобщему сожалению, наблюдается постоянное ухудшение здоровья всех категорий населения. Особое беспокойство вызывает **состояние здоровья молодого поколения**. За последние 10 лет частота выявленных функциональных нарушений и хронических болезней у учащихся возросла более чем на 20%. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей и учащихся 53% школьников имеют ослабленное здоровье, около 90% - отклонение в психосоматическом развитии, 80% страдают от гиподинамии. По свидетельству Г. И. Молчанова и М. С. Лукьянчикова, к семилетнему возрасту здоровыми остаются 23% детей, но по данным углублённых исследований к группе полностью здоровых из них можно отнести лишь 8,8%.

Очевидно, что сегодня нужны экстренные и кардинальные меры для устранения негативной ситуации со здоровьем школьников. Совершенно точно известно, что медицинские нововведения не смогут обеспечить существенного улучшения здоровья учащихся, если не произойдут определённые изменения на уровне образовательных учреждений.

Цели здоровьесберегающей педагогики:

- Сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни у учеников;
- Осознать ответственность за своё здоровье и здоровье других людей (семьи, близких, сверстников).

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставятся **задачи:**

- Сформировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- Научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- Обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребёнок пришёл в школу, что является исходным фоном на старте обучения.

Конечным результатом своей деятельности традиционная школа видит изменение поведения учащихся, а здоровьесберегающая школа – компетентность действовать в интересах своего здоровья и здоровья общества.

Учить и обучать, не теряя здоровье, возможно. Для этого необходимо осуществить переход от стрессогенных (традиционных) форм обучения к здоровьесохраняющим. Решить эту задачу в традиционной школе удастся через последовательное воплощение в практику:

- здоровьесохраняющего урока;
- уроков здоровья;
- рационализации внеурочной деятельности учащихся;

Развитие учащихся без нарушения их здоровья – это, в первую очередь, педагогическая проблема. А точнее проблема организации творческой деятельности учителя со специалистами смежных профессий (психологов, валеологов, медицинских работников).

Первое направление медико-физиологической деятельности предусматривает *контроль за состоянием здоровья, физическим развитием детей*; осуществляется он при *первичном обследовании*, а в дальнейшем при ежегодных осмотрах учащихся врачами специалистами. При первичном обследовании даётся оценка состоянию здоровья, физического развития ребёнка, решается вопрос об индивидуальных назначениях коррекционной работы. При *повторных обследованиях* оценивается динамика состояния здоровья, физического развития детей, учитывается эффективность воздействия средств коррекции, результаты доводятся до сведения учителей (классных руководителей), осуществляется контроль за санитарно-гигиеническим состоянием, профилактика травматизма. Постоянно учитываются индивидуальные особенности состояния здоровья ребёнка и его эмоциональный настрой.

Профилактика и коррекция психоневрологических нарушений у учащихся предусмотрены вторым направлением программы. Для учащихся, нуждающихся в специальных методах коррекции психоневрологических отклонений, психологом проводятся индивидуальные и групповые коррекционные занятия, педагогом-физиологом проводятся *Уроки Здоровья*. В школе созданы коррекционно-развивающие классы.

Третье направление предусматривает профилактику и коррекцию опорно-двигательного аппарата. В качестве профилактических мер применяется комплекс физкультурно-оздоровительной работы с учащимися. С целью повышения двигательной активности предусмотрены паузы на свежем воздухе, спортивные часы, уроки хореографии, ритмики. Дети посещают спортивные секции.

Четвёртое направление программы включает комплекс общеоздоровительных мероприятий, нацеленных на повышение *резистентности* организма детей и подростков, большое внимание уделяется *рациональному и полноценному питанию*.

Пятое направление предусматривает организацию учебно-воспитательного процесса в соответствии с условиями, способствующими всестороннему развитию ребёнка, получению им высокого уровня знаний при сохранении его здоровья.

Шестое направление программы включает профилактику нарушения зрения. Осуществляется за счёт соблюдения гигиенических нормативов, физкультминуток на уроках во всех классах, специальных упражнений для коррекции зрения во всех начальных классах, пальчиковых игротренингах для развития мелкой моторики кисти.

Седьмое направление программы включает в себя: формирование навыка здорового образа жизни и его закрепление практической деятельностью. Данное направление осуществляется путём введения в учебную деятельность специализированных уроков – *уроков здоровья*.

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, эмпатичен (умеет сопереживать), самокритичен);
- в социальном плане (коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить);
- в эмоциональном плане (уравновешен, способен удивляться и восхищаться).

В силу разных причин: физиологически зрелыми рождаются не более 14 % детей, 25 – 35 % пришедших в 1 класс детей имеют физические недостатки или хронические заболевания, только 8 – 10 % выпускников школы можно считать действительно здоровыми ..., проблемы сохранения здоровья становятся особенно актуальными.

Изучение состояния здоровья детей и подростков показало, что из года в год снижается численность детей первой группы (практически здоровых), возрастает численность детей с хроническими заболеваниями. Одной из причин роста численности заболеваний является тот факт, что дети имеют ряд серьёзных хронических заболеваний; другая причина - в школе недостаточно условий для коррекции и сохранения здоровья. Опыт школ, работающих над проблемой сохранения здоровья, показывает, что общеобразовательное учреждение при привлечении всех заинтересованных лиц (медики, психологи, социальные педагоги, родители, учителя, дети) может создать условия, которые частично обеспечат сохранение здоровья нашим детям.

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

Я хочу рассказать, какие приёмы я использую в своей работе для создания здоровьесберегающей среды на уроке.

I. 10% информации мы запоминаем из того, что слышим; 50 % информации мы запоминаем из того, что видим; 90 % информации мы запоминаем из того, что делаем сами. Особое значение в развитии познавательной сферы и личности в целом играет зрительная информация. Поэтому учащиеся с дефектами зрения находятся, как правило, в более неблагоприятном положении по сравнению со здоровыми детьми: вследствие дефектов зрения мышление ребёнка опирается на неточные и неполные данные, что может привести к формированию искажённых понятий и представлений.

Для профилактики близорукости я использую:

- потолочный тренажёр для глаз (при использовании упражнений происходит укрепление мышц шейных позвонков и укрепление мышц глаза) [4; 7];
- 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 оформляю в разных цветах и на доске работаю мелом *разного цвета*.

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

Если человек устал от одного цвета, то надо посмотреть на противоположный. *Красный цвет* всегда влияет на физическое состояние, *жёлтый* – на умственное, а *голубой* - на эмоции.

Красный и оранжевый – активные цвета, действуют на организм возбуждающе, ускоряют процессы жизнедеятельности. *Жёлтый* – цвет хорошего настроения. Под воздействием жёлтого цвета быстро принимается решение и мгновенно выполняется. *Зелёный* – создаёт чувство лёгкости и успокоенности; помогает сконцентрироваться; помогает сохранять зрение (повесьте перед столом или компьютером зелёный коврик и периодически смотрите на него). *Работоспособность детей выше при зелёной гамме цветов*. *Синий* цвет способствует восстановлению нервной системы, помогает при рассеянности.

От цвета бумаги изменяется даже число верных ответов. Например, на зелёной бумаге число верных ответов было на 20% больше, чем на белой, а на красной, напротив, уменьшилось на 19%. Таблицы, схемы выполняются или в основных цветах: красный, синий, жёлтый, или в последовательности: красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, голубой, синий, фиолетовый. Менять местами цвета нельзя.

II. Не нужно забывать и о дыхании. Урок я начинаю с успокаивающего дыхания, во время контрольной или самостоятельной работы использую мобилизующее дыхание.

успокаивающее дыхание:

Вдох - выдох - пауза

4 с - 4 с - 2 с

4 с - 5 с - 2 с

4 с - 6 с - 2 с

мобилизующее дыхание:

Вдох - пауза - выдох

4 с - 2 с - 4 с

5 с - 2 с - 4 с

6 с - 2 с - 4 с

- Использую 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

III. Для учащихся младших классов особое внимание следует уделять *пальчиковую гимнастику- 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. 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.

IV. Во время урока я иногда использую *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.

V. Также не забываю о том, что дети *должны двигаться* для снятия напряжения с плечевого пояса, с позвоночника – то есть не забываю о *подвижных физминутках*. Самую большую физминутку провожу на 20 минуте урока, так как на этой минуте наступает фаза компенсированного (преодолеваемого) утомления.

VI. 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. В газете “Начальная школа” приложение к газете “Первому сентябрю” № 15 – 2005 год была статья “Сто слов, которые следует употреблять в работе с детьми”. Не нужно забывать “Слово – лечит, слово и калечит”.

VII. Так как одно из направлений моей работы воспитание и формирование здорового образа жизни, то я хочу ввести в свою работу:

- “дерево здоровья” для наглядной пропаганды здорового образа жизни. На это “дерево” заносятся имена и фамилии ни разу не болевших учеников за четверть. По итогам года самые здоровые ученики получают награду, поощрение.
- сочинения о важности здоровья (“Здоровье и питание”, “В здоровом теле – здоровый дух”, “Как вырасти здоровым и умным?” и т.д.).
- классные часы, викторины по теме здоровья («Жвачка – вред или польза», «Чипсы»)