

Организация образовательного процесса с позиции здоровьесбережения

*Буйко Елена Валерьяновна,
учитель начальных классов*

ГУО «Средняя школа № 9

г. Лиды имени А.В. Ничипорчика»

«Учитель многое может, и, если все, что он может сделать для укрепления здоровья школьников, он осуществляет, дети вырастут такими, какими мы все хотим их видеть – хорошими, умными и здоровыми,» - так высоко оценивает роль учителя известный советский гигиенист профессор С.М. Громбах.

Здоровье детей – самая высокая социальная ценность. Те, кто сегодня за школьной партой, в ближайшее время будут определять уровень благосостояния страны, её экономический, научный и культурный потенциал, обеспечивать национальную безопасность государства. Для обеспечения динамического и поступательного развития системы образования необходима организационная модель управления инновационными процессами и технологиями образования, в том числе здоровьесберегающими технологиями. Последние представляют собой комплексную работу по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Что такое здоровье? Понятие «здоровье» имеет множество определений. Всемирная организация здравоохранения трактует это понятие как «такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие».

Основываясь на определении Всемирной организации здравоохранения, выделяют следующие компоненты здоровья:

Здоровье физическое – это состояние, при котором у человека имеет место гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды. Отсюда, физическая активность - естественная потребность здорового, развивающегося организма в движении. Физическая активность в детские годы выступает как предпосылка психического развития ребёнка.

Здоровье психическое – это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой. Отсюда, психическая активность – потребность нормально развивающегося ребёнка в познании окружающей жизни: природы, человеческих отношений; потребность ребёнка в познании самого себя.

Здоровье социальное – мера социальной активности, деятельного отношения человеческого индивидуума к миру. Отсюда, социальная активность школьника проявляется в поведении, направленном на поддержание и выполнение правил, обязательных для учащихся, в стремлении помочь выполнять эти правила своему сверстнику. Социальная активность ребёнка развивается вместе с его психической активностью, когда под руководством взрослого раскрывается самосознание ученика.

Здоровье нравственное – это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

«В здоровом теле – здоровый дух,» - так говорил великий русский полководец Александр Суворов.

Функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности во многом зависит от соблюдения гигиенических и психолого-педагогических **условий проведения урока**.

Недостаток двигательной активности – одна из причин снижения адаптационных ресурсов организма школьников. **Физкультминутки** влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов, работоспособность нервной системы.

Для физкультминуток выделяются небольшие перерывы в процессе учебного труда. Тем не менее, они носят деятельностный характер, так как в ходе их проведения меняется характер деятельности, происходит переключение, способное предотвратить снижение или несколько повысить уровень оперативной работоспособности. Особенно эффективны физкультминутки в периоды, когда начинает проявляться утомление.

Проведение физкультминуток решает следующие задачи:

- а) уменьшение утомления и снижение отрицательного влияния однообразной рабочей позы;
- б) активизация внимания учащихся и повышение способности к восприятию учебного материала.

Физкультминутка - лучшее лекарство от гиподинамии. Главное ее достоинство в том, что она включает в себя все виды движений, свойственные человеку: ходьбу, бег, прыжки, пластику рук, туловища, тела. Ребенок во время проведения физкультминутки испытывает радость после напряжения умственного. Нельзя недооценивать роль физкультминуток как фактора памяти, который не менее важен, чем четкий механизм мышления. Отсюда можно сделать вывод: нужны рифмованные упражнения, стихотворения, сказки. Стихотворная форма благотворно влияет на выработку ритмической речи параллельно с ритмичностью движений, развитие интереса к поэзии, родной речи.

Физкультминутки провожу, учитывая специфику предмета, иногда с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность детей. В состав упражнений для физкультминуток включаю, кроме общеразвивающих:

- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения для укрепления зрения;
- упражнения для укрепления мышц кистей рук;
- **упражнения для развития межполушарного взаимодействия**

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений нехотя, со скучающим видом, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.

Особое внимание в своей работе уделяю **профилактике зрительных функций** у младших школьников. Близорукость и другие зрительные расстройства стали массовыми. Выход из сложившейся ситуации в следующем: расширять зрительно-пространственную активность в режиме школьного урока. Достичь этой цели можно при помощи приёмов, предложенных доктором медицинских наук В.Ф. Базарным.

Один из способов расширения зрительно-двигательной активности – проведение физкультминуток для глаз с помощью расположенных в пространстве классной комнаты ориентиров и траекторий, по которым дети «бегают» глазами.

В последние годы, в связи с внедрением информационно-коммуникационных технологий в образовательный процесс начальной школы, появилась возможность использовать **электронные физкультминутки** для глаз или, как их ещё называют, офтальмотренажёры. В своей работе я использую материалы библиотеки Сети творческих учителей. Такие физкультминутки могут быть проведены на уроках математики, русского языка, человека и мир, чтения, при работе на компьютере всё с той же целью: сохранение зрения, снятие усталости с глаз во время работы на уроке, повышение работоспособности, настроения.

Упражнение для глаз

П.п. - сидя за партой.

1. Закрывать глаза. Отдых 10-15 сек. Открыть глаза. *Повторить 2-3 раза.*

2. Движения глазными яблоками.

- глаза вправо - вверх.

- глаза влево - вверх.

- глаза вправо - вниз, - глаза влево - вниз.

Повторить 3-4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10-15 сек.

3. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). *Повторить 4-5 раз.*

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счёт 1-4, потом перенести взор вдаль на счёт 1-6. *Повторить 4-5 раз.*

5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счёт 1-6. *Повторить 1-2 раза.*

Этот комплекс упражнений влияет на глазное яблоко, окологлазные мышцы.

Необходимо придерживаться нескольких правил:

- каждое упражнение выполнять не менее 5 раз;

- после выполнения несколько раз моргнуть и для отдыха закрыть глаза;

- упражнение заканчивать прикрыванием глаз ладонями: сидя у стола, локти поставить на книгу, спина прямая;

- глаза прикрываются ладонями, причём сами глаза закрыты, пальцы правой руки лежат на пальцах левой руки, находящихся на лбу.

Гимнастика снимает утомление глаз, нервной системы, надолго сохраняет хорошее зрение.

Самомассаж. Потереть ладони. Закрыть глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 сек. Ладони на стол. Открыть глаза.

Для предупреждения преждевременного утомления на уроке и снятия мышечного статического напряжения провожу физкультминутки, в состав которых включаю **упражнения по формированию осанки**, на отдых позвоночника, упражнения для ног, потягивания. Эти упражнения помогут укрепить мышцы плечевого пояса, ног, спины, увеличить гибкость фигуры.

Упражнения для правильной осанки

1. Кисти к плечам, свести лопатки – вдох, опуская руки – выдох.
2. Руки в стороны, свести лопатки – вдох, опуская руки – выдох.
3. Левую руку вверх, правую в сторону – вдох, опуская руки – выдох. То же с движением вверх правой рукой.
4. Руки назад, отставляя назад левую ногу на носок – вдох, приставляя ногу – выдох. То же, отставляя назад другую ногу.
5. С поворотом туловища влево, кисти к плечам – вдох, опуская руки – выдох. То же в другую сторону.
6. Повернуть туловище влево, руки в стороны – вдох, опуская руки – выдох. То же в другую сторону.
7. Наклонить туловище влево – вдох, выпрямить – выдох. То же в другую сторону.
8. Наклониться вперёд, руки в стороны – выдох, выпрямиться – вдох.
9. Поставить ноги врозь, кисти в «замок». Имитировать движения дровосека.

Среди оздоровительных методик восстановления можно выделить **игровой стрейчинг**. Методика упражнений **стрейчинга** основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить её. Стрейчинг повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоционально-психические напряжения. Упражнения стрейчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т. к. в результате воздействия на позвоночник, органы, мышцы, дыхательную и нервную систему вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Данные упражнения необходимо выполнять в спортзале, т.к. для их выполнения требуется необходимое пространство.

Развитие мелкой моторики.

Полноценное развитие движений – необходимый этап и условие мыслительной деятельности, и это должно обязательно учитываться в работе с детьми.

Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только благоприятно

воздействует на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию и письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, это в дальнейшем облегчает приобретение навыков письма. Нужно добиваться, чтобы все упражнения ребенок выполнял легко, чтобы занятия приносили ему радость

Несомненные плюсы пальчиковой гимнастики в том, что она не только улучшает грамотность детей, путём развития межполушарных связей, но и стимулирует развитие речи, т.к. все упражнения делаются под стихи, что активизирует центр речи.

Большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся имеют **подвижные игры на переменах**, особенно на больших, проводимых на воздухе. Игры – хороший отдых между уроками они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность. В своей педагогической деятельности я использую такие игры, как «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Удочка», «Воробьи, вороны» и др. Подвижные игры в младших классах необходимо использовать для формирования основных физических качеств, для профилактики простудных заболеваний, закаляющих мероприятий.

Подвижные игры с малой и средней двигательной активностью можно использовать на уроках для снятия статичного напряжения и повышения общего тонуса организма. К таким играм относятся «Карлики, великаны», «Сантики, фантики, лимпопо» и др.

Формирование мотивации к здоровому образу жизни у ребенка, прежде всего, зависит от родителей.

Работа с семьей ведется по следующим направлениям:

1. Привлечение родителей к обучению детей здоровому образу жизни (проведение тематических родительских собраний и конференций, в том числе и с приглашением специалистов; индивидуальные беседы, приглашения на классные часы).
2. Участие в творческих работах (коллаж « Правильное питание», плакат «Мои любимые витамины»).
3. Организация досуга учащихся (Семейный день отдыха).

Такие мероприятия не только формируют потребность в здоровом образе жизни, но объединяют родителей и детей, формируют положительный климат в семье.

Таким образом, рассмотренные формы здоровьесберегающих технологий позволяют приблизиться к решению основной задачи здоровьесберегающей педагогики - так организовать режим труда и отдыха детей, чтобы сохранить здоровье детей и сформировать потребность в здоровом образе жизни.