

*Хакимуллина Елена Владимировна,  
учитель физической культуры,  
МАОУ СОШ № 27,  
Свердловская область, г. Серов*

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ – ПУТЬ К ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

Быть здоровым – это естественное желание человека. Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, почти не думают об этом. Мы, взрослые, обязаны помочь ребёнку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. 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. Каждый учитель может решить конкретные задачи по созданию в своём классе необходимого микроклимата для успешного обучения и правильного развития школьника

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время катастрофически ухудшается здоровье учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины, к сожалению, называют и отрицательное влияние школы на здоровье детей.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25 – 30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. А поскольку учебная нагрузка в школе постоянно возрастает, число здоровых детей с первого класса до последнего уменьшается примерно 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%. Одна из самых частых патологий у школьников –

нарушение остроты зрения. Охрана зрения школьника должна быть направлена не только на предупреждение близорукости, но и на сдерживание её прогрессирования [1].

Таким образом, перед учителями стоит задача сохранения и укрепления здоровья учеников после поступления в школу, когда возрастает и психологическая, и физическая нагрузка на детский организм.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста [2].

Одним из условий правильной постановки физического воспитания в нашей школе является хорошо организованный медицинский контроль, задачи которого состоят в широком использовании основных средств и методов физического воспитания для укрепления здоровья детей и контроле за их правильным применением, а также в создании надлежащих условий для работы по физическому воспитанию.

Для выполнения этих задач врач, прикрепленный к школе, проводит медицинские обследования учащихся для определения состояния их здоровья и физического развития, систематически контролирует занятия физическими упражнениями и санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, проводит санитарно-просветительную работу среди учащихся, родителей и учителей, участвует в разработке и проведении школой мероприятий по улучшению здоровья детей и предупреждению травматизма. Все указания врача, касающиеся здоровья и физического воспитания детей, являются обязательными к выполнению. Школьники не реже одного раза в год проходят медицинское обследование и распределяются по медицинским группам (основную, подготовительную и специальную). С учетом распределения детей по группам осуществляется дифференцированный подход к учащимся при

проведении всей учебно-воспитательной работы, в том числе уроков и внеклассной работы по физической культуре.

В начале учебного года в школе было проведено исследование во 2 классе, в котором обучается 28 человек. На этот момент обучающихся класса можно было распределить по состоянию здоровья на такие группы:

- 16 учеников к основной группе – 62%;
- 8 учеников к подготовительной группе– 23%;
- 4 ученика к специальной группе– 15 %.

На родительском собрании было проведено анкетирование на определение роли родителей в физическом воспитании детей. Среди прочих вопросов были и такие:

- соблюдает ребенок режим дня,
- выполняет утреннюю гимнастику,
- занимается ребенок в спортивной секции,
- какому виду спорта отдается предпочтение.

В результате анкетирования родителей было выявлено:

- у 16 % родителей нет времени делать по утрам зарядку со своим ребенком и нет денег для того, чтобы он посещал спортивные секции.

- 23 % родителей знают о предпочтениях в спорте своих детей, но тоже не выполняют утреннюю зарядку,

- 61 % родителей интересуются успехами своих детей, стараются выполнять утреннюю зарядку со своими детьми и соблюдать режим, и 40 % детей этих родителей посещают спортивные секции. Для этих родителей уроки физического воспитания являются одним из важных предметов, т.к. именно на уроках физического воспитания происходит физическое развитие детей.

После полученных результатов совместно с медицинским работником были проведены беседы с родителями о пользе и необходимости занятий спортом. Темы бесед: «Вредные привычки», «Роль семьи в физическом

воспитании ребенка», «Влияние экологии на здоровье ребенка», «Игра – решение всех проблем с обучением», «О влиянии алкоголизма в семье на психическое, физическое и всестороннее развитие ребенка», «О пользе посещений спортивных секций».

В конце учебного года, после проведенных бесед с родителями, систематическими занятиями физкультурой в школе, показатели здоровья учеников исследуемого класса изменились.

По состоянию здоровья исследуемых детей можно было разделить на такие группы:

- 19 учеников к основной группе – 74%;
- 5 ученика к подготовительной группе– 11%;
- 4 ученика к специальной группе– 15 %.

Основная цель здоровьесберегающих технологий педагогической деятельности - сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

- обеспечить школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
- способствовать снижению уровня заболеваемости учащихся;
- содействовать сохранению работоспособности на уроках;
- формировать у учащихся знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- разработать и реализовать систему спортивно-оздоровительной работы.

Работая над задачей создания здоровьесберегающей среды, убедились в необходимости увеличения двигательной активности детей. Для выполнения этой задачи в нашей школе проводятся следующие мероприятия:

*1. Утренняя зарядка.* В начале каждой учебной недели перед занятиями разучиваем комплекс утренней гимнастики. Иногда он проводится с

музыкальным оформлением, что способствует созданию хорошего настроения, выработке желания с удовольствием выполнять упражнения.

*2. Игровые перемены.* Замечено, что если после урока ученики младшего звена гурьбой выбегают из класса, то это значит, что они сильно утомлены. Переутомление у школьников младших классов проявляется в двигательной активности. Снять утомление за несколько минут между уроками помогают динамические перемены. Игры с малой и средней подвижностью проводим прямо в коридоре перед кабинетом. В таких играх большую роль играет эмоциональная окраска игры. Дети отдыхают не только физически, а получают ещё и заряд положительных эмоций.

*3. Уроки здоровья.* Проводятся один раз в месяц. Отбираются темы, актуальные для учеников конкретного класса. На таких уроках дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, знакомятся с правилами здорового образа жизни или сами их разрабатывают. В результате у школьников формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил [3,6,8].

В своей педагогической деятельности учителя физической культуры нашей школы стараются создавать условия для повышения уровня двигательной активности младших школьников в разных видах деятельности. Стремятся пробудить у каждого ребенка интерес к физкультурным занятиям, спортивным играм, самостоятельной двигательной активности. Проводят профилактическую работу по оздоровлению детей, направленную на становление у школьников ценности здорового образа жизни. Организуют разнообразные формы двигательной активности на уроке и вне учебной деятельности, это способствует увеличению количества воспитанников, посещающих дополнительные секции спортивной направленности: футбол, гимнастика, полиатлон, настольный теннис.

В рабочей программе по предмету есть раздел: «формирование основ здорового образа жизни», суть которого заключается в:

-ценностное отношение к своему здоровью, здоровью родителей (законных представителей), членов своей семьи, педагогов, сверстников;

-элементарные представления о влиянии нравственности человека на состояние его здоровья и здоровья окружающих его людей;

-понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

-знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;

-интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;

-первоначальные представления об оздоровительном влиянии природы на человека;

-первоначальные представления о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека;

-проведение профилактики травматизма путем инструктажа по технике безопасности, бесед по охране труда и ведение классного журнала техники безопасности;

-оздоровление детей в условиях школы: здоровое питание (работа с родителями по организации стопроцентного охвата горячим питанием в школьной столовой), применение на уроках элементов лечебной физкультуры;

-организация конкурса рисунков на темы здорового образа жизни.

Физическое развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы. Физически здоровый человек может лучше проявлять себя в производительном труде, преодолевать любые нагрузки, меньше утомляться [5,7].

Доказано, что только здоровый человек, обладая хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высоким уровнем умственной и физической работоспособности, способен активно жить, преодолевать профессиональные и бытовые трудности, добиваться

успеха в современном, динамичном мире. Таким образом, главная задача учителя физической культуры – сохранение и укрепление здоровья учащихся [4].

Ребенку предстоит долгая, и, надеюсь, счастливая жизнь. Успех в ней зависит и от его талантов, и от волевых способностей. Таланты предопределены генетически, а волевые способности – качества развиваемые. Физическая культура развивает их больше всего. Физкультура должна стать универсальным средством оздоровления.

#### **Список источников**

1. Аникина Т. А. Избранные главы по возрастной физиологии: учеб. пособие / Т. А. Аникина, Л. Г. Ковтун. - Казань, 1992.
2. Баландин, Г. А., Назарова, Н.Н. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин Н. Н. Назарова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинга и уроки здоровья. 1 - 5 классы: учеб. пособие для преподавателей / Н. И. Дереклеева. - М.: Вако, 2004.
4. Лесгафт А. П. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / А. П. Лесгафт. – М., 1999.
5. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания. 1- 11 класс / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2004.
6. Мальгинова Г. Д. Час здоровья в системе физического воспитания школьников / Г. Д. Мальгина. – М., 1998.
7. Матвеев А. П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы / А. П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2005.