

Выступление на ШМО начальных классов

МБОУ СОШ №14 г. Мытищи

«Сохранение здоровья школьников в учебном процессе в рамках
ФГОС»

Подготовила учитель начальных классов
Барбашова Галина Владимировна

2015г.

Проблема сохранения и развития здоровья в условиях внедрения ФГОС приобрела статус приоритетного направления. Идея здоровьесбережения учащихся в образовании основная идея национального проекта «Образование», Федеральных государственных образовательных стандартов.

Здоровье, по концепции стандартов, - совокупность нескольких составляющих, среди которых: физическое, психическое, духовное, социальное здоровье.

В Примерной образовательной программе начального общего образования четко обозначены цели и задачи деятельности образовательного учреждения по данному направлению. Эта деятельность должна:

- 1.сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- 2.сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- 3.научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- 4.сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- 5.сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- 6.обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- 7.сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- 8.научить учащихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- 9.сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Самое драгоценное, что есть у человека, - это здоровье. Слово «здоровье», как и слова «любовь», «красота», «радость» принадлежат к тем немногим понятиям,

значение которых знают все, но понимают по-разному. В последние годы понятие «здоровье» применительно к школьникам чаще звучит в отрицательном значении (нет здоровья). Между тем, здоровье школьников как важнейший элемент качества жизни необходимо рассматривать в контексте образования. Как же связаны между собой понятия «здоровье» и «образование»? Можно ли себе представить образование ребенка как процесс, отстраненный от телесных ощущений, эмоциональных переживаний, опыта коммуникаций? Очевидно, нет. Образование - процесс гармоничный. Здоровье, в широком смысле этого слова, выступает и как одна из целей в процессе получения образования, и как средство достижения «высокой гармонии», и, к тому же, как индикатор правильности выбора пути. При такой постановке вопроса необходимо рассматривать фактор здоровья, в проектном контексте, проверяя им все стороны жизни ребенка.

Проблема сохранения здоровья ребенка в процессе школьного обучения имеет многовековую историю. Когда-то ещё древние греки высекли на камне: «Хочешь быть здоровым – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай». Забота о здоровье – это важнейший труд учителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Понятия «человек», «жизнь», «здоровье» взаимосвязаны. «Укрепить здоровье человека в детстве, – говорил Сухомлинский, – не допустить, чтобы ребёнок вступал в юность хилым и вялым, – это значит дать ему всю полноту жизненных радостей. Без радости невозможна гармония здорового тела и здорового духа». С этим трудно не согласиться. Однако в последнее десятилетие состояние здоровья детей вызывает у специалистов большую тревогу. А ведь хорошее самочувствие ребенка – важное условие успешного усвоения им школьной программы. Необходимо помнить, что бережное отношение к своему здоровью, а соответственно и ориентация на здоровый образ жизни не появляются у детей сами собой, а формируются в результате целенаправленного педагогического воздействия. Вот почему свою задачу мы видим в том, чтобы ученики сами включились в заботу о собственном

здоровье, научились сознательно контролировать свое двигательное поведение, а также приобщились к ценностям здорового образа жизни.

Большой проблемой образовательного процесса вообще и особенно – на этапе начальной школы является быстрая утомляемость обучающихся. Это связано, во-первых, с тем, что на уроках дети выполняют работу, к которой еще не привыкли. Им приходится сидеть на одном месте, ограничивать себя в движении, постоянно фиксировать внимание на учебном материале. Во-вторых, эта работа требует продолжительного времени, что идет вразрез с потребностями детского организма, нуждающегося, прежде всего в частой смене занятий. Отсюда следует, что необходимо регулярно сменять работу отдыхом и наоборот. Для того, чтобы помочь ребенку сохранить его физическое и психическое здоровье, не нужно организовывать ничего совершенно невероятного. Обучающимся необходимы оздоровительные мероприятия в учебном процессе. Это оздоровительная гимнастика, физкультурные минутки, физкультурные паузы, динамические перемены, которые различают по степени воздействия на определенные группы мышц и по форме поведения и позволяют детям размять свое тело, передохнуть, расслабиться, прислушаться к себе и принести своему организму пользу.

Гимнастика до уроков.

Цель гимнастики до уроков – активизировать процессы обмена, стимулировать дыхательную функцию, повысить работоспособность и организованность обучающихся.

Упражнения должны носить активизирующий характер, не требовать сложной координации и силовой нагрузки. Это физические упражнения с участием мышц плечевого пояса (подъем и вращательные движения рук и головы), спины, живота (наклоны в четырех направлениях), ног (приседания, прыжки).

Физкультурная минутка – 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

умственных сил. Физкультминутки подразделяются на: традиционные, оздоровительные (гимнастика для глаз, самомассаж), расслабляющие (релаксация), развлекательные.

Игровые задания.

Предлагаемые игровые задания просты по своему содержанию, не продолжительны, вносят разнообразие в проведение физкультминуток, позволяя поддерживать оптимальный уровень двигательной активности детей.

«Сделай фигуру». Дети идут по кругу. На слово педагога «Фигуры!» все играющие останавливаются, каждый принимает какую-либо позу – животного, птицы, спортсмена и т. д. После паузы игровое задание повторяется.

«Деревья и пенёчки». Дети идут по кругу. На слово педагога «Деревья!» - ходьба на носках, прямые руки подняты вверх. На слово «Пенёчки!» надо присесть, руки положить на колени. Задания проводятся в чередовании.

«Зайчата и медвежата». Ходьба в колонне по одному, по кругу. На слово педагога «Медвежата!» - ходьба «вперевалочку» (на внешней стороне стопы), руки за голову или на поясе. На слово «Зайчата!» - прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба с выполнением игровых заданий чередуется с обычной ходьбой.

Динамическая перемена (подвижная перемена).

Содержание динамической перемены должно быть разнообразным: спортивные упражнения, элементы спортивных игр, подвижные игры, игры-эстафеты, самостоятельные игры детей. Для детей каждого возраста необходим подбор специальных игр, целесообразно организовывать одновременно несколько игр, чтобы у детей была возможность выбора. Игры проводятся на переменах. Нужно избегать повышенных двигательных нагрузок, возбуждающих детей. Большое значение имеет эмоциональность и увлечение детей. При эмоциональном подъеме улучшается реакция организма: двигательная, зрительная, слуховая.

Массаж стопы.

Гигиенически оптимальным считается, если обувь на уроке снята и дети находятся в носочках. Под ноги помещен массажный коврик. Массаж стоп имеет

оздоравливающее значение на весь организм в целом, т.к. на стопе имеется проекция всех органов. Улучшается общее состояние, стимулирует активные точки и зоны, повышает иммунную систему, мобилизует внутренние силы организма, является прекрасным средством от плоскостопия. Детям очень нравится ходить в носочках по своим массажным коврикам, по дорожке здоровья. Им все это приносит огромную пользу и удовольствие. На ковриках они не просто стоят, а выполняют упражнения - перекачивания с пяточки на носочек. Это так легко, просто, доступно, результативно.

Дыхательные упражнения.

При выполнении дыхательных упражнений на каждый поворот или покачивание нужно делать энергичный и порывистый вдох, а затем последующий выдох.

Каждое упражнение выполнять по 10 секунд.

«Маятник»

Покачивание головой вперед – назад.

«Китайский болванчик»

Покачивание головой вправо – влево.

«Оглянись»

Повороты туловищем вправо – влево.

Основное рабочее место ребёнка в школе – парта, за которой ему приходится долго сидеть в наклонной позе, что может привести к нарушению осанки, ослаблению зрения, затеканию ног. Ряд приёмов разработанных нами, помогают свести эти нежелательные последствия к минимуму.

Смена посадочного места. В течение рабочего дня мы трижды меняем расположение парт, в классной комнате, а, следовательно, и посадочного места каждого ребёнка. Надо отметить, что парты могут располагаться под разными углами, поэтому трижды меняется зрительное поле ребёнка, что является профилактикой ослабления зрения детей.

Ослабление зрения глаз является одной из главных причин плохого зрения у детей. Даже детям с нормальным зрением необходимо регулярно выполнять комплекс упражнений для глаз. Острота зрения во многом зависит от общего

уровня здоровья ребёнка, поэтому, помимо специальных упражнений для глаз, очень полезно играть на открытом воздухе, кататься на велосипеде.

Так как компьютер занимает огромное значение в жизни человека, то можно говорить о некоторой зависимости от компьютера, т.е. пристрастия к занятиям, связанным с компьютером, что ведет к ограничению остальных видов деятельности, а это напрямую связано с отрицательным влиянием на зрение подрастающей и формирующейся личности школьников младших классов. Непрерывная длительность занятий ПК не должна превышать для учащихся: 1 классов – 10 минут, 2-5 классов - 15 минут. Перерыв не менее 15 минут; ограничение времени игр в Интернете (самое вредное для зрения). Поощряется мультимедия со звуком, так как это расслабляет зрение.

В школе тренировка зрения необходима для снятия зрительного утомления, особенно после работы на близких расстояниях при чтении и письме. Существует очень много простых и не требующих больших усилий упражнений для глаз. Зрительную гимнастику стараемся разнообразить, чтобы вызвать интерес. С этой целью используем тренажёры для глаз: цветовые, разноудалённые, общие и индивидуальные, с обыгрыванием действий в рифмованной форме.

Упражнение 1. Быстро сжимать и разжимать веки (моргать) в течение 15-20 секунд. Затем закрыть глаза, расслабить мышцы глазного яблока на 30-40 секунд.

Упражнение 2. Упражнение выполняется стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцем, потом, медленно передвигая палец полусогнутой руки слева направо, при неподвижной голове следить глазами за пальцами. Повторить 10-12 раз.

Физкультурные паузы.

Проводится на открытом воздухе или в хорошо проветренном помещении. Рекомендуется следить за дозировкой физической и эмоциональной нагрузки, не

допускать переутомления. Выполнять упражнения могут самостоятельно (индивидуально), группами (фронтально). Длительность 5-8 минут.

Работа по здоровьесбережению в процессе обучения ведётся не только с детьми, но и с родителями. Только совместно можно достичь желаемых результатов, поэтому на родительских собраниях проводятся беседы, которые касаются сохранения и укрепления здоровья детей. Для родителей оформлены памятки – рекомендации.

Уважаемые папы и мамы! Помните!

Самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребёнка.

- Разговаривайте со своим ребёнком о необходимости беречь собственное здоровье.
- Собственным примером демонстрируйте своему ребёнку уважительное отношение к собственному здоровью.
- Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.
- Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет - не препятствуйте ему.
- Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.
- Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.
- Дарите ребёнку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.
- Не смейтесь над ребёнком, если он выполняет какое-то упражнение не так.
- Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.
- Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите вместе со своим ребёнком ему навстречу.