ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

***Чупрова Н.А., учитель-дефектолог***

*г.Минусинск, КГБОУ «Минусинская общеобразовательная школа-интернат» e-mail:natalya.tchuproova@yandex.ru, тел. 8 913 529 60 50*

Одной из современных задач начального образования является сохранение и укрепление здоровья детей. Школа должна обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни.

Не секрет, что в последние годы возрос процент детей с отклонениями в здоровье. Все меньше ребят приходит в школу с первой группой здоровья, и, как ни грустно отмечать, их количество по мере взросления только уменьшается. Прослеживается тенденция к увеличению численности детей с различными хроническими заболеваниями и функциональными отклонениями (нарушения зрения, осанки, болезни крови, органов дыхания, пищеварительной системы, аллергическая, эндокринная и нервно-психическая патологии и т.д.).

Здоровье закладывается в детские годы. Известно, что начальный этап систематического обучения является наиболее ответственным периодом в жизни ребенка и во многом определяет как успешность дальнейшего обучения, так и состояние здоровья.

Особое внимание необходимо уделять соответствию технологий обучения и воспитания индивидуальному здоровьесберегающему потенциалу организма школьника.

Создание благоприятного психологического климата в учебном процессе, применение личностно-значимых способов учебной работы, индивидуальных заданий разных типов и уровней, индивидуального темпа работы и выбора видов учебной деятельности – это методы, которые раскрепощают ребёнка, повышают уровень его познавательной активности, учебной мотивации, способствуют эмоциональной уравновешенности и уверенности в собственных возможностях. Следовательно, эти методы снижают тревожность и психологическое напряжение учащихся. Это, в свою очередь, улучшает адаптацию, и повышают сопротивляемость организма к воздействию внешних и внутренних негативных факторов.

Здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Ведь если не будет здоровья, то очень трудно, а часто невозможно хорошо учиться и работать. Можно сказать: здоровый человек – это успешный человек. По современным представлениям в понятие “здоровый образ жизни”, как одна из составляющих, входит организация двигательной активности. Дети практически лишены двигательной активности, поэтому на занятиях практикую следующие упражнения по здоровьесбережению: танцевальные физкультминутки, физкультминутки по технологии профессора В.Ф. Базарного, которые повышают интерес, настроение детей, подготавливают организм к дальнейшей работе.

Движение играет важную роль в развитии психики и интеллекта человека. Двигательная активность имеет тесную связь с формированием личности и самосознания ребенка.

Следовательно одним из важнейших условий рациональной организации обучения я считаю обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года.

Удовлетворить двигательную потребность учащихся в течение всего учебного дня позволяют игровые перемены.

В целях повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья провожу психофизическую тренировку. Она построена на использовании общеразвивающих и специальных упражнений, а также некоторых видах дыхательных упражнений.

Недостаточное внимание уделяется оптимизации содержания малых форм физкультурно-оздоровительной работы, таким как физкультминутки, а ведь именно они при умелом подходе и организации могут дать большой оздоровительный эффект.

Поэтому задачей педагога является – подобрать и внедрить те методы оздоровления, которые были бы максимально просты с методической и организационной сторон, не требовали особых условий – специальной одежды, помещения и прочих, вызывали у школьников интерес и имели максимально выраженный оздоровительный эффект. Здоровьесбережение реализуется через оптимизацию содержания и целенаправленной организации уроков, занятий.

Например, для профилактики близорукости с детьми можно проводить физкультминутки для глаз с помощью расположенных в пространстве ориентиров (траектории овала, восьмёрки, по которым дети «бегают» глазами, «Весёлые человечки», «Коврик»), пальминг по методике Бейтса, тренажеров В.А.Ковалева «Видеоазимут», В.Г.Жданова «Дорожка», «Змейка», упражнения «Большой палец», «Циферблат».

Для формирования правильной осанки у детей во время письма и чтения используем мешочки с песком 10Х10 см. Во время пауз этими же мешочками пользуемся при ходьбе, организуем игры и упражнения «Встань, как я», «Как стоять?», «Держи голову прямо», «Не урони мешочек» и другие.

Рациональное чередование видов деятельности помогает избежать снижения внимания, усталости.

Известно, что среди факторов обусловленности потери здоровья школьниками на долю внутришкольных факторов среды обитания может приходиться до 20%. Однако, если принимать во внимание, что в современной школе практически отсутствуют здоровые дети, то сила этого влияния на их здоровье возрастает многократно. В этих условиях справедливо признается, что охрана здоровья учащихся не может обходиться без участия педагогов. Выдвигается лозунг, суть которого в том, что сохранение и укрепление здоровья обучающихся – проблема и педагогическая. Характеризуя факторы внутришкольной среды, обусловливающих снижение уровня здоровья от первого до последнего года обучения, с одной стороны говорится о рисках, связанных с несоблюдением физиолого-гигиенических требованиях к условиям обучения, с другой стороны с большим объемом нагрузки.

Система охраны здоровья учащихся – многоплановая проблема, где использование здоровьесберегающих педагогических технологий должны занимать достойное место. Арсенал используемых здоровьесберегающих технологий требует постоянного их обновления, повышения педагогического мастерства их использования, и служить как на благо сохранения здоровья учащихся и педагогов, так и повышению качества образования.

Использование здоровьесберегающих педагогических технологий необходимо проводить последовательно, с учетом особенностей и специфики образовательного учреждения с обязательным контролем его эффективности. Уместно будет отметить, что здоровьесбережение не только цель, но и важное средство достижения высокой эффективности образования и воспитания.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии являются важной основой охраны здоровья учащихся. Задача педагогов – пополнять свои знания о здоровьесберегающих технологиях, активно внедрять их в свою практику, делиться опытом с коллегами.

***Библиографический список:***

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2007. – 304с. – (Педагогика. Психология. Управление).
2. Педагогические технологии воспитательной работы в специальных (коррекционных) школах I и II вида: Учебное пособие. Часть 2 / под ред. Речицкой Е.Г.. – М.: ВЛАДОС, 2009. – 389с. – (Коррекционная педагогика)
3. Базарный В.Ф. Массовая первичная профилактика школьных форм патологии или развивающие здоровье принципы конструирования учебно-познавательной деятельности в детских садах и школах. – Красноярск, 1989. – 20с.