

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Иванова Алла Александровна*

воспитатель

ГБОУ школа № 627

г. Санкт Петербург

### ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ШКОЛЕ

*Аннотация:* в статье рассмотрены вопросы и проблемы здоровья ребенка в условиях современной школы. Автором предлагаются возможные перспективные решения данных проблем.

*Ключевые слова:* здоровьесберегающие технологии, школа.

Наше будущее – это наши дети. Детям, чтобы прочно усвоить знания и избежать накала усталости от занятий в наш интенсивный информационный век, должны быть созданы условия для полноценного восприятия знаний. Созданы ли нами такие условия? Цель современной школы – подготовка детей к жизни, полной огромного объёма информации. Помимо школы дети посещают дополнительные занятия. Не слишком ли тяжёлый груз ложится, таким образом, на школьника, на его неокрепшую нервную систему и развивающийся организм?

Здоровье - одна из важных составляющих жизни человека, которая формируется, начиная с самого рождения. Здоровье – это состояние телесного, душевного и социального благополучия. От того, как в процессе роста и воспитания складываются жизненно важные привычки и навыки, зависит здоровье каждого отдельного человека и здоровье общества в целом. Вступление ребенка в возраст ученичества повышает нагрузку на весь организм. Именно поэтому охрана и укрепление здоровья учащихся является не только важной медицинской проблемой, но и актуальной педагогической задачей.

Министерство образования науки России отмечает рост заболеваемости детей до 14 лет - около 7 миллионов имеет ослабленное здоровье. Так как здо-

ровые детей ухудшается, педагоги видят выход решения ситуации в овладении необходимыми здоровьесберегающими приёмами и методами. Технологии, которые сохраняют, укрепляют и способствуют формированию здоровья, называются здоровьесберегающими.

Огромная роль по здоровьесбережению детей отводится во время перемен и во внеурочное время. Цель воспитателя – содействие и помощь ребенку в овладении способами культурного самоопределения, самореализации и самореабилитации, содействие в понимании ребенком самого себя. Именно в нашей системе, свободной жестких рамок стандартов и классно-урочного потока, заложенный в детях интеллектуальный и творческий потенциал реализоваться наиболее полно, воспитатели должны уделять большое внимание здоровьесбережению, создавать здоровый психологический климат. Этому должны способствовать нетрадиционные методики работы с детьми: элементы драматизации, физкультминутки, загадки, занимательные задачи, игры и обязательно вовлечение каждого ребенка в творческую деятельность.

Таким образом, необходимо создать многоаспектных условий для развития эмоционально-интеллектуального, нравственного развития ребёнка;

- развитию творческих способностей и потенциальных возможностей личности, формированию мотивационной потребности познать самого себя, свою индивидуальность;

- созданию обучающих тренингов в вопросах охраны здоровья детей;

- предупреждению безнадзорности и правонарушений;

В школе некоторые дети выполняют домашнее задание, поэтому важно в работе использовать нетрадиционные технологии, в том числе и игры, а ведь игра, по мнению В.А. Сухомлинского, «...действительно как огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений и понятий», что «игра – это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности». Применение технологии ненасильственного обучения способствует созданию благоприятного психологического микроклимата, использованию приемов, влияющих на появление и сохранение интереса к

учебному материалу, влияет на предупреждение гиподинамии через разнообразные формы коллективной деятельности. П.Я. Гальперин пишет: «Известны случаи, когда даже маленькие дети в условиях обучения, построенного на интересе, легко выдерживают 10-12 часов ежедневных занятий без малейшего ущерба для здоровья. Губит здоровье детей тоска зеленая».

Рекомендуемые игры:

#### Игра «Ручеек»

Участники игры должны создать звуком непрерывность (как бежит ручеек), для этого надо хлопнуть в ладоши каждому извилисто без паузы, в порядке, каком педагог скажет.

#### «Пальцы-медведи»

Дети превращают свои пальцы в медведей и с нажимом «топают» ими по столу, по своей коленке, по коленке соседа.

#### «Мы солдаты».

Ведущий просит ребят представить, что они превратились в солдат, защищающих свою страну, и им нужно четко выполнять команды своего командира. По команде «по коленям» - громко топать, «в разведку» - шепотом произносить «тсс», в атаку – кричать «ура!», «за пулеметы» - хлопать в ладоши.

#### «Улови взгляд».

Ведущий обводит взглядом детей, потом на ком-то останавливает взгляд. Этому ребенку нужно поймать взгляд и быстро встать.

#### «Чувство, замри».

Ведущий говорит: «Раз, два, три, радость (страх, обида, злость), замри». Дети с помощью мимики изображают названное ведущим чувство.

#### «Громко – тихо – средне».

Ребятам предлагают озвучить звуки ветра (дождя) с определенной громкостью, которую задает ведущий. Рука лежит на столе – тихо, находится на уровне груди – средне, поднята вверх – громко.

#### «Счастливы сон» (на релаксацию).

Дети закрывают глаза и вспоминают свой самый счастливый сон или придумывают, если самый счастливый сон им еще не приснился. Глаза необходимо открыть только тогда, когда будет слышен звук колокольчика.

*«Счастливый сон» (на релаксацию).*

Дети закрывают глаза и вспоминают свой самый счастливый сон или придумывают, если самый счастливый сон им еще не приснился. Глаза необходимо открыть только тогда, когда будет еле слышен звук колокольчика.

*«Вспомнить песню».*

Предложить ребятам вспомнить песни, в которых есть название музыкального инструмента. Например: «Я играю на гармошке...» или «...и кузнечик запиликает на скрипке...». Игра может проходить в виде соревнования команд.

Таким образом, здоровьесберегающая деятельность воспитателя может быть достаточно многообразной, если в полной мере использовать все ее возможности. Воспитателю по силам укрепить здоровье детей, повысить их работоспособность и творческую продуктивность.

Каждый день должен оставлять в душе ребенка только положительные эмоции. Дети должны испытывать ощущение комфорта и защищенности. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех его свойств и качеств.

### ***Список литературы***

1. Ред. Н.В. Сократова. Учебное пособие. «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей». Творческий центр «Сфера» Москва – 2005 г.

2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. - 2000 - Т. 7 - №2 - С. 21 –