

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-

ровье 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 переменок и во внеурочное время. Цель воспитателя – содействие и помочь 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 задачки, 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 слышен звук колокольчика.

«Вспомнить песню».

Предложить ребятам вспомнить песни, в которых есть название музыкального инструмента. Например: «Я играю на гармошке...» или «..и кузнецик 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 – 28