

Красножон Инна Сергеевна

учитель физической культуры

МБОУ «СОШ №6»

г. Новокузнецк, Кемеровская область

КАК ВЫРАСТИТЬ ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ?

Аннотация: как отмечает автор данной статьи, использование здоровьесберегающих технологий, совершенствование физического состояния учащихся через двигательную активность формирует гармонично развитую личности учащихся. Эрудиция, грамотность, возможность анализа событий, успешность в учебе, труде, творчестве учеников, здоровье физическое и психологическое, о чем еще может мечтать учитель?

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, технологии, современные требования, урок физической культуры, навыки самооценки, уровень физического развития, личный пример, система, непрерывное физическое воспитание.

*Здоровый человек – такая редкость!
Не всем дано в числе здоровых быть...
А потому что эту драгоценность,
Не все умеют бережно хранить!*

В последнее время является актуальным вопрос о том, что двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физкультура перестали быть значимыми для молодого поколения. Такое положение вещей угрожает психическому и физическому здоровью школьников.

Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся. Проблема сохранения и укрепления здоровья школьников является приоритетной для нашей школы.

В образовательном учреждении ведется активный поиск форм и методов здоровьесберегающей деятельности, функционирует система работы, которая интегрирует все направления работы в нашей школе по сохранению, формированию и укреплению здоровья всех его участников – взрослых и детей.

Начнем с *урока физической культуры*. Забота о здоровье учащихся в нашей школе является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива.

К здоровьесберегающим образовательным технологиям, которые используются в школе относятся технологии, которые основаны:

- на возрастных особенностях познавательной деятельности детей;
- обучении, на оптимальном уровне трудности;
- вариативности методов и форм обучения;
- оптимальном сочетании нагрузок;
- сочетании различных форм предоставления информации;
- создании эмоционально благоприятной атмосферы;
- формировании положительной мотивации к учебе;
- культивировании у учащихся знаний по вопросам здоровья.

С целью рационального проведения урока я опираюсь на основные современные требования к уроку физической культуры:

- плотность урока;
- включение в урок вопросов, связанных со здоровьем учащихся, способствующих формированию у школьников ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;
- оптимальное сочетание различных видов деятельности;
- выбор методов и приёмов обучения, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения;
- формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;

– осуществление индивидуального подхода с учетом личностных возможностей;

– создание благоприятного психологического климата, ситуации успеха и эмоциональной разрядки;

– включение в урок приемов и методов, способствующих самопознанию возможностей своего организма, развитию навыков самооценки уровня своего физического развития;

– целенаправленная рефлексия своей деятельности в течение всего урока и в итоговой его части.

Эмоциональный климат урока во многом зависит от доброжелательного тона учителя. Успешность ребенка – вот главное, из-за чего повышается интерес к предмету. Я отслеживаю любые качественные сдвиги учащихся.

Каждый ребенок имеет свою личную карточку, где 1 раз в четверть отмечается рост результатов (как правило, спад не наблюдается). В результате, когда ребенок наблюдает в динамике свои результаты – ему хочется их улучшить, поэтому как следствие – желание ребенка качественно заниматься на уроке физической культуры увеличивается, а также появляется желание дополнительно уделять время спорту. А вот в этом вопросе наше учебное заведение может предложить огромный выбор спортивных секций и кружков: карате, дзюдо, легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, ОФП с элементами спортивных игр, танцы.

Одной из задач учителя является оказать помощь ребенку правильно использовать колоссальные ресурсы организма для гармоничного развития. Важно научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Особое внимание на уроке я посвящаю теоретическим урокам. Наряду с увеличением двигательной активности не нужно забывать о наглядности и знаниях в области физической культуры и спорта. Например, на своих уроках с учащимися я активно использую метод проектов. Школьникам очень интересно участвовать в проектной деятельности. В частности на протяжении полугода мы работали над проектом: «Здоровое питание». В нашем мире

очень сложно научиться питаться правильно. И дети на примере своих семей выясняли: насколько традиции их семей в области питания совпадают с понятием «правильное питание». По окончании данного проекта на защиту были приглашены родители учеников, для которых стало открытием: во – первых: насколько их дети разбираются в данном вопросе; во – вторых: еда, которую они употребляют – практически на 90% состоит из «вредных» для организма, продуктов и полуфабрикатов. Данный проект наглядно показал, что большинство детей питаются неправильно, разрушая при этом молодой организм.

Внеурочная деятельность мною представлена в следующем направлении: танцы.

Слушание музыки, пение, движение под музыку – вот, те средства музыкально-эстетического воспитания, которые я использую в работе с детьми. «Влияние музыки на детей благодатно, и чем ранее начнут они испытывать его на себе, тем лучше для них...» – писал В.Г. Белинский.

Воспитательное значение детского творчества оценивается достаточно высоко. По мнению Б.Л. Яворского, развитию творческих способностей свойственны определенные этапы:

- накопление впечатлений;
- спонтанное выражение творческого начала в зрительных, сенсорно-моторных, речевых направлениях;
- двигательные, речевые, музыкальные импровизации;
- создание собственных композиций, являющихся отражением какого-нибудь художественного впечатления. Танцевальные упражнения в сочетании с музыкой создают благоприятный фон, как на уроке, так и во время внеурочной деятельности. В детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

На занятиях танцами дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях. В результате происходит не только укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Другим немаловажным направлением, которое я использую в своей работе: «*Дыхательная гимнастика*». В рамках этого проекта мною подобраны и разработаны комплексы упражнений, которые используются как во время уроков, так и во внеурочной деятельности.

На моем уроке нередко приходится слышать: «Дышите правильно!» Но всем известно, что дыхание функция произвольная, саморегулирующаяся. Если на уроке акцентировать внимание на дыхательные упражнения это приведет к увеличению умственной и физической работоспособности. Носовое дыхание весьма благоприятно сказывается на функции центральной нервной системы, сердечной деятельности, а также функции других органов и систем. Это в целом способствует улучшению обмена веществ и повышению работоспособности, оказывает положительное влияние на деятельность как отдельных органов и систем, так и на весь организм в целом. Вот почему и в покое, и во время физических упражнений нужно дышать через нос. При занятиях физкультурой и спортом необходимо произвольно корректировать дыхание, добиваясь синхронизации частоты его и темпа и движений. Однако нельзя и злоупотреблять дыхательными упражнениями. Так, например, чрезмерное учащение и углубление дыхания может повлечь за собой нежелательные последствия – слабость, головокружение и даже обморок.

Упражнения для дыхания полезны не только для профилактики простудных заболеваний, бронхитов и синуситов, они обучают ребенка правильному дыханию. Самое важное, что комплекс дыхательных упражнений можно выполнять как в школе, так и домашних условиях. Своим ученикам я советую

делать специальные дыхательные упражнения не только, во время занятий физической культуры, но и как самостоятельные упражнения – дома.

Сочетание физических и дыхательных упражнений очень эффективно. Дыхательные упражнения прекрасно расслабляют и в то же время увеличивают доступ кислорода ко всем частям тела. Большинство людей дышит очень неглубоко, и это играет свою роль в развитии различных заболеваний. Дыхательные упражнения и растяжка – наиболее простой подход к решению многих проблем у ребенка, в том числе ожирение. Но по-настоящему важно то, что этот метод положительно сказывается на общем самочувствии. Если задержать дыхание на 8–10 секунд, в крови накапливается углекислый газ. Это способствует расширению артерий и подготавливает клетки к гораздо более эффективному усвоению кислорода. Дело в том, что добавочный кислород помогает справиться со многими проблемами – лишним весом, недостатком энергии и плохим самочувствием. *Но необходимо помнить, что только систематические нагрузки на группы мышц приносят результат.* И все дело не в силе нагрузок, а именно в их постоянстве. Разовое усилие всегда останется только разовым усилием. А ежедневные занятия дадут заметный результат через короткое время.

Одним из условий правильного развития, хорошего роста – умение правильно дышать. Ребенка легко можно научить правильному дыханию. Девять детей из десяти дышат неправильно и по этой причине плохо себя чувствуют. Нужно приучить ребенка к полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и развивал мышцы живота. Разнообразие содержания, методики и обеспечения урока способствует формированию интереса у учащихся к занятиям физическими упражнениями и побуждает их к активной деятельности, а значит рано или поздно поможет ребенку приобщиться к здоровому образу жизни.

После многочисленных лекториев, проведенных для родителей, ими был, сделали вывод: если каждый будет личным примером демонстрировать здоровый образ жизни (правильно питаться, заниматься спортом) можно надеяться,

что будущее поколение будет более здоровым, интеллектуально, духовно и физически развитым. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Наше учреждение с 2004 года является экспериментальной площадкой – как школа здоровья и развития учащихся. В настоящее время учреждение реализует инновационный проект «Здоровьесберегающее сопровождение учащихся в периоды социальной адаптации».

В данный момент активно осуществляется развитие системы здоровьесберегающего сопровождения учащихся, которое требует особых видов педагогической помощи и поддержки. Одним из главных звеньев этого проекта являюсь я – учитель физкультуры, который обеспечивает лично – ориентированное обучение и воспитание, создает условие для полноценного развития детей, обеспечивает их психическое и соматическое здоровье.

Результатом здоровьесберегающей деятельности является внедрение в педагогическую практику системы непрерывного физического воспитания, позволяющее организовать физкультурно-оздоровительную работу с учетом здоровьесберегающих принципов, технологий и методов. Система непрерывного физического воспитания обеспечивает оптимальное развитие присущих школьникам физических качеств и способностей, сохранению и укреплению здоровья учащихся, обеспечивает оптимальный уровень двигательных умений и навыков, вооружает школьников знаниями о влиянии физических упражнений на организм человека. Моей целью является научить школьников и их родителей пользоваться приобретенными знаниями, сформировать у учащихся потребность в здоровье, развить высокие моральные и физические качества, что способствует более эффективному решению целей и функций образования.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптиро-

ваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности. Все вышеперечисленное, на мой взгляд, является составляющими здорового образа жизни и по отдельности никакого эффекта не дадут. Только целенаправленная работа, связь: родитель – учитель – ребенок могут дать желаемый результат и создать благоприятную атмосферу для реализации здоровьесберегающих технологий.

Формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье; формирование адекватной самооценки личности, высокой социальной адаптации в коллективном общении и взаимодействии – это цель моей работы.

Список литературы

1. Бекина С.И. Музыка и движение / С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковнина. – М.: Просвещение, 1983.

2. Костина Э.П. «Камертон» – программа музыкального образования дошкольного и раннего школьного возраста. – М.: Просвещение, 2008.

3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.7gy.ru/rebenok/massazh-gimnastika/543-dyhatelnaja-gimnastika-dlja-rebenka.html>

4. Зинатулин С.Н., Цирельников Н.И. Как я жил без кислорода [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://vbulanov.spb.ru/019_016.phtml