

Колесова Татьяна Александровна

студентка

Велева Мэвли Ивановна

студентка

Ильина Екатерина Константиновна

канд. биол. наук, доцент

ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный
педагогический университет»

г. Оренбург, Оренбургская область

САМОУПРАВЛЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В ШКОЛЕ

Аннотация: в данной статье актуальная проблема здоровьесбережения в современной школе рассмотрена в аспекте ученического самоуправления. Авторами предлагается метод организации учебного процесса с учетом самоуправления здоровьесбережением. В работе описан проведенный эксперимент, доказывающий эффективность предложенного метода.

Ключевые слова: здоровьесбережение, физическое воспитание школьников, самоуправление, успеваемость учащихся.

Самоуправление школьников относится к числу наиболее актуальных проблем современного отечественного образования. Сформировать у подрастающего поколения готовность взять в свои руки в будущем государственные и общественные дела, социальную и гражданскую ответственность возможно только путем активного включения учащихся в социальную жизнь общества [6].

Исходным в деятельности ученического самоуправления является четкое определение целей, задач на основе реальных потребностей коллектива. Одной из важных функций школьного самоуправления является развитие у детей организационных навыков и умения работать в коллективе, согласование их действий в решении общих задач и вопросов. Одной из наиболее значимых задач современного образования является здоровьесбережение школьников. В соот-

ветствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. В современных условиях школа призвана выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья детей, так как через школу проходит каждый и проблему сохранения и укрепления здоровья нужно решать именно здесь [5].

Педагогический аспект здоровья ухудшается, и как следствие снижается успеваемость учащихся. Решить проблему низкой двигательной активности через введение традиционного «стандартного» урока физической культуры невозможно. Нужны новые подходы к учебно-воспитательному процессу, позволяющие грамотно построить учебный процесс и восполнить потребность растущего организма в двигательной активности [1].

Здоровьесберегающие технологии создают безопасные условия пребывания, обучения и работы в школе, решающие задачи рациональной организации образовательного процесса с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей и гигиенических требований, соответствия учебной и физической нагрузки возможностям ребенка [2].

В настоящее время нужно чтобы проблема здоровьесбережения стала заботой не только учителей, но и одним из вопросов школьного самоуправления. Одним из способов решения ее может быть создание в школе совета старшеклассников, решающего организационные вопросы в проведении мероприятий по здоровьесбережению в школе. Обязанности этого совета могут быть распределены между учащимися, на основе осуществляемых ими функций в соответствии с планом реализации мероприятий по здоровьесбережению в образовательном учреждении.

По нашему предложению в средней общеобразовательной школе города Оренбурга №49 был создан штаб организаторов физической активности школьников «ЗОЖ». Основное направление деятельности штаба – это совместная с учителями физического воспитания разработка комплексов оздоровительных упражнений, планирование и проведение спортивных мероприятий в школе.

Ответственными за этот штаб стали ученики 10–11 классов.

Задачи группы самоуправления «ЗОЖ» включали в себя:

- организацию проведения физкультминуток для учеников младших классов;
- проверку соблюдения правил личной гигиены младших школьников, соответствия внешнего вида школьному уставу;
- проверку санитарно-гигиенических норм учебных классов (чистота, соблюдение режимов проветривания и влажной уборки);
- сбор информации об эмоциональной оценке уроков физического воспитания;
- помощь классному руководителю в подготовке и проведении спортивных мероприятий в младших и средних классах школы.

Включение малых форм физической активности в образовательный процесс позволяет частично восполнить дефицит движения и целенаправленно изменять состояние организма с учетом характера учебной нагрузки и состояния организма, осуществлять профилактику заболеваний и стимулировать когнитивные функции [4].

В качестве физкультминуток в образовательном процессе были использованы физические упражнения и приемы самомассажа, помогающие повысить работоспособность учащихся, улучшить их когнитивные функции. В их основу были положены упражнения для поддержания осанки, снимающие статическое напряжение аксиальной мускулатуры и мелкой мускулатуры кистей; самомассаж рефлексогенных зон, гимнастика для глаз и пальцевые гимнастики, способствующие взаимодействию работы различных областей мозга.

Физкультурные минутки проводятся на начальном этапе утомления, который зависит от возраста учащихся, вида деятельности и сложности учебного материала.

Физкультминутки можно проводить в форме подвижных игр или эстафеты. Особенно эффективны игры, которые связаны с темой урока.

Дидактические игры с движениями также способствуют двигательной активности учащихся на уроке. Необходимо, чтобы было разнообразное множество упражнений, так как большое количество повторений снижает интерес к их выполнению.

Комплексы упражнений должны быть разными по содержанию и форме. В физкультминутки обязательно включаются упражнения на разные группы мышц.

Упражнения, рекомендованные к выполнению на физкультминутках.

На что направлены	Примеры упражнений	Количество повторений
1. Упражнения для снятия напряжения зрения	движение глаз горизонтально вправо-влево; движение глаз вертикально вверх-вниз; круговые движения открытыми глазами по часовой и против часовой стрелки; сведение глаз к носу, после смотреть в даль; сведение глаз ко лбу, после смотреть в даль	6–8 раз
2. Упражнения для шейного отдела позвоночника	скольжение подбородком по грудины вниз; наклоны головы вперёд, назад; наклоны головы вправо-влево; вращение головы вокруг воображаемой оси, проходящей через нос и затылок; поворот головы вправо-влево; круговые движения головой в одну и другую сторону	6–8 раз
3. Упражнения для верхнего грудного отдела позвоночника	плечи вперёд, подбородок к груди, плечи назад, голову назад; левое плечо вверх, правое вниз, затем поменять положение рук; поднятие и опускание плеч вверх и вниз; круговые движения плечами вперёд и назад; поворот плеч вправо-влево.	6–8раз
4. Упражнения для профилактики застоя крови в нижних конечностях	попеременно смена положения стопы на носки, затем на пятки; ходьба на месте, не отрывая носков от пола; приседания.	6–8 раз

На каждую группу упражнений следует отводить 2–3 минуты.

На начальном этапе введения предлагаемой программы, нами была отмечена низкая заинтересованность учеников в проведении физкультурных минуток. Примерно 75% школьников с неохотой выполняли физические упражнения, но через неделю регулярного применения физкультминуток на уроках процент заинтересованности школьников повысился, и уже 90% учеников были рады применению малых форм физической активности на уроках.

За время функционирования данного штаба учителями было отмечено улучшение умственного и физического развития детей, стремление к четкой саморегуляции своей деятельности, развитие самоконтроля и строгое отношение к своему внешнему виду. Все это говорит об эффективности внедрения здоровьесберегающих технологий в школьное самоуправление.

Подводя итог, следует отметить, что самоуправление в школе не только воспитывает самостоятельность детей, чувство ответственности и умение планировать свою деятельность, но и благоприятно сказывается на здоровье. С внедрением системы самоуправления учителя отметили повышение уровня работоспособности и активности учащихся в школьной жизни, что помогает сплочению коллектива. Все это говорит о высокой эффективности предлагаемой системы самоуправления.

Список литературы

1. Дыхан Л.Б. Педагогическая валеология / Л.Б. Дыхан // Наука. – 2005. – №3. – С. 528–530.
2. Идиатуллина Л.Е. Становление профессиональной позиции педагога в воспитании ценностного отношения к здоровью подростков в образовательном учреждении / Л.Е. Идиатуллина // Урал. – 2009. – №5. – С. 265–266.
3. Митяева А.М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева // Академия. – 2008. – №4. – С. 167–170.
4. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова // Академия. – 2007. – №9. – С. 293–300.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнова // АРКТИ. – 2006. – №10. – С. 295–297.
6. Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / С.А. Цабыбин // Волгоград. – 2009. – №1. – С. 172–178.