

Брусник Лилия Владимировна

студентка

Мацак Лилия Витальевна

студентка

Кузнецова Ирина Борисовна

преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия

народного хозяйства и государственной службы

при Президенте РФ»

Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТИ

ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация: в статье авторы обращают внимание на проблему здоровья детей, актуальную сегодня как никогда, так как удельный вес здоровых детей в образовательных учреждениях составляет 25–30% от общего количества обучающихся, в школах же нового типа с высокой интенсификацией учебного процесса здоровых школьников осталось не более 4%.

Ключевые слова: здоровьесберегающая деятельность, формирование ценности здоровья, здоровый образ жизни.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся?

Помимо семьи, развитию двигательной активности ребенка серьезное внимание должна уделять и школа. Осуществление оздоровительных технологий в образовательном учреждении предполагает совместную деятельность администрации образовательных учреждений, педагогов, медицинского персонала дет-

ских амбулаторно-поликлинических учреждений, участие родителей. Это касается не только уроков физической культуры, но и других учебных предметов, воспитательной работы, психологической и медицинской службы учебного заведения. Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Приемы для создания здоровьесберегающей среды на уроке.

Для профилактики близорукости.

Упражнения для глазодвигательных мышц:

- плотно закрыть и широко открыть глаза (повторить 5–6 раз);
- посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая головы;
- вращать глазами по кругу по часовой стрелке и обратно.

Упражнения, снимающие утомление глаз:

- сидя, крепко зажмурить глаза на 3–5 секунд, а затем открыть на 3–5 секунд;
- сидя, быстро моргать в течение 1–2 секунд (способствует улучшению кровоснабжения);
- стоя, смотреть прямо перед собой 2–3 секунды, а затем поставить палец руки на 25–30 см от глаза, перевести взор на кончик пальца и смотреть прямо на него 3–5 секунд;
- сидя, закрыть веки и нежно массировать их круговыми движениями пальцев в течение минуты (способствует расслаблению мышц, улучшает кровоснабжение);
- на доске работать мелом разного цвета.

Для учащихся особое внимание следует уделять упражнениям для кистей и пальцев рук. Это обуславливается процессами формирования кисти у детей младшего школьного возраста. Установлено, что тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие

ребенка, и что не менее важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга.

Не нужно забывать и о дыхании. Урок начинать с успокаивающего дыхания, во время контрольной или самостоятельной работы использовать мобилизующее дыхание.

Использовать упражнения для укрепления мышц дыхательного аппарата в разных органах:

– эффект вибрации для укрепления и профилактики заболеваний внутренних органов. Звуки произносятся на одном дыхании, каждый звук повторяется 3 раза: И- мозг, функция почек, Э – железа внутренней секреции; А – железа внутренней секреции; О – средняя часть груди; ОИ – сердце;

– после ритмичного дыхания дышать через нос, рот плотно закрыть. Повторять с ритмичными интервалами согласные звуки Б, В, Н, Т, Ж, Ш, Ф – воздух как бы выталкивается через нос.

Так как ребёнок должен быть здоров не только физически, но и психически, мы с вами должны формировать адекватную самооценку у детей. Поэтому в работе с детьми мы должны употреблять такие слова и выражения, которые не унизят ребёнка, а помогут ему поверить в себя.

Ежегодно во 2 и начале 3 четверти в классе можно проводить витаминизацию детей, и в классе ежедневно стоит блюдо с пихтовым маслом, которое убивает болезнетворные микробы.

Список литературы

1. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе / И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. – М.; Ставрополь, 2003.

2. Синягина Н.Н. Как сохранить и укрепить своё здоровье: психологические установки и упражнения / Н.Н. Синягина, И.В. Кузнецова. – М., 2003.

3. В.Ф. Базарный. Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде. – Сергиев Посад, 1995.

4. Лецких Л.А. «Подвижный» способ обучения и его влияние на развитие учащихся / Л.А. Лецких // Завуч начальной школы. – 2004. – №1. – С. 34–50.
5. Щербинина В.П. Предупреждение близорукости / Щербинина В.П. // Начальная школа. – 1991. – №2. – С. 85.
6. Попова А.И. Укреплять здоровье / А.И.Попова // Начальная школа. – 1990. – №6. – С. 89–92.