(cc) BY

Нефедова Наталья Михайловна
учитель
МБОУ «Школа №42 имени Героя
России Д.Р. Гилемханова»
г. Казань, Республика Татарстан

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Аннотация*: статья посвящена вопросу использования «здоровьесберегающих технологий» в учебных заведениях и в быту. Автор делится своими убеждениями в необходимости и значимости физического развития ребенка, как для сохранения и укрепления его здоровья, так и для успешного образования.*

Ключевые слова*: здоровьесберегающая технология, физическая культура, движение, образование.*

Здоровье – большая ценность для человека. В последнее время проблема ухудшения здоровья стала очень актуальна. Это связано с тем, что ежегодно снижается число здоровых детей. Что же такое здоровье? Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного духовного, социального и физического благополучия. Поэтому данному фактору нашей жизни следует уделять особое внимание, и особенно в детском возрасте, ведь именно с детских лет закладываются основы гармоничной личности человека. Статистические данные, к сожалению, не радуют, уже в раннем школьном возрасте более 90% детей имеют проблемы со здоровьем. Поэтому важным фактором сохранения полноценного общества является введение в привычку выполнения упражнений, направленные на укрепление и улучшение здоровья еще с раннего возраста. Уже с 2-х месяцев необходимо делать зарядку и массаж, который заключается в поглаживании спинки, ручек, ножек, упражнения для укрепления мышц шеи. Они помогают упорядочить движения ребёнка, ещё не овладевшего своим телом. По мере взросления и освоения новых навыков активность ребёнка должна возрастать.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Что же такое здоровьесберегающие технологии и как они реализуются в учебных заведениях? Здоровьесберегающая технология – это комплекс мер, направленных на охрану и укреплению здоровья детей на всех этапах его обучения и развития. Целью является обеспечение возможности сохранения здоровья, формирование необходимых знаний и умений по здоровому образу жизни, за период обучения начиная с начальной школы и до выпускного бала.

Наиболее подходящим предметом внедрения здоровьесберегающих технологий, конечно же являются уроки физической культуры. Физическая культура – это учебная дисциплина, с оздоровительной, профессиональной и социальной направленностью. Занятия физкультурой – главная форма организации физического воспитания детей, поэтому очень важно правильно организовать эти занятия, т.к. именно они обеспечивают всем участникам процесса сохранение и повышение их жизненных сил от начала до конца урока, а также позволяют использовать эти умения и вне урока, в повседневной жизни. Во время планирования и проведения урока необходимо опираться на самые современные требования к занятию физической культурой, с комплексом здоровьесберегающих технологий: чередование разнообразных видов деятельность, использование методов и приёмов, которые содействуют развитию творчества учащихся, индивидуальный подход к каждому ребёнку. Здоровьесберегающие занятия строятся на двигательной активности детей, формированию правильной осанки, дыхательных гимнастик, немаловажным фактором является психологический комфорт и учёт индивидуальных особенностей учащихся, особенно детей с ограниченными возможностями здоровья. Большое значение необходимо уделять бегу, прыжкам, подвижным играм, лыжной подготовке, так как эти виды больше всего способствуют укреплению нервной, сердечно-сосудистой систем и повышению выносливости и работоспособности организма. Также большое внимание на уроках физкультуры следует уделять упражнениям, которые направлены на профилактику плоскостопия, осанки, координацию движений. Особенно полезно проводить занятия на открытом воздухе, если позволяют погодные условия. Солнце, свежий воздух

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

оказывают положительные эмоции, организм больше поглощает кислород, витамин Д, увеличивается обмен веществ, происходит закалка организма.

Здоровьесберегающие технологии должны использоваться не только на уроках физической культуры, но и в различных спортивных секциях: футболе, баскетболе, волейболе, лёгкой атлетике, настольном теннисе, в спортивно-массовой работе, т.к. многие их этих секций открыты на площадках общеобразовательных заведений. Закрепление этих навыков способствуют укреплению здоровья, физическому развитию, повышению качества учебной деятельности, воспитанию дисциплины, способствуют привыканию организма вести правильный здоровый образ жизни.

Конечно, здоровьесберегающие технологии не замыкаются на занятиях физической культурой, не стоит забывать и о простейших здоровьесберегающих мерах, которые нужно выполнять в повседневной жизни. Это и режим дня, и правильное питание, и отказ от вредных привычек. Конечно, в современном мире это зачастую трудновыполнимые факторы даже для школьника. Действительно, сейчас сложно настроить режим дня, вставать и ложиться в одно и тоже время, но вполне выполнимо условие спать в хорошо проветриваемых помещениях. Сложно проконтролировать питание ребенка вне дома, но дома вносить в рацион полезные и разнообразные продукты, содержащие все необходимые витамины и минералы. Немаловажно максимально ограждать себя и ребенка от пагубного влияния гаджетов и т. д. Стараться выделять время для прогулок на свежем воздухе.

Сегодня актуально уделить больше внимания совместной досуговой деятельности детей и родителей. Чаще всего для этого нужно желание родителя, желание отвлечься от бытовых дел и посвятить это время своему ребенку. И это времяпрепровождение окажет позитивный эффект и для ребенка, и для родителя. Конечно, очень важно, чтобы родители не только проявляли интерес к успехам ребёнка в учёбе, проводили с ним досуг, но и обращали внимание на его физическую подготовку. Ведь права поговорка: «В здоровом теле, здоровый дух». Только здоровый ребёнок способен к развитию! Со сниженным здоровьем связано плохое самочувствие, сужение круга интересов, нежелание общаться и это

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

взаимосвязанные факторы. Ведь сужение круга интересов, отсутствие общения ведет к самозамыканию ребенка и часто к ухудшению здоровья.

Главная цель педагога и родителей – это забота о здоровье и счастье детей, желание содействовать формированию здорового образа жизни, гуманное отношение к маленькой личности. Правильно организованная двигательная активность детей обусловливает ряд состояний и способностей, делающих счастливыми, как детей, так и взрослых, заботящихся о них. Дети становятся более активными, самостоятельными, отзывчивыми, общительными.

Какова же норма физической активности? Число движений за весь период бодрствования (бег, ходьба, прыжки, наклоны, повороты и т. д) в сутки составляет у детей 3-х лет в среднем 5–6 тысяч, у детей 5-ти лет 8–10 тысяч. Эти числа служат ориентировочной нормой физической активности и нужно стараться, чтобы дети этой нормы придерживались. Поэтому, начиная с яслей подвижные игры и спортивные развлечения должны проводиться ежедневно независимо от возраста.

Таким образом, можно сделать вывод, что для полноценного здоровья ребёнка нужно применять комплексный подход, который включает в себя различные компоненты его физического, психического и социального здоровья.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Педагогика физической культуры // Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялов. – СПб, 1999. EDN TRZVHF.

2. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра / Е.П. Митина // Начальная школа. – 2006. – №6.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)