

ЗОЖ – ЭТО РАДОСТЬ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ И ВЗРОСЛЫХ

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы правильной организации учебно-воспитательного процесса и сохранения здоровья подрастающего поколения.

Здоровье детей больше волнует нас, учителей. С каждым годом число детей, имеющих различные патологии, увеличивается. Встает вопрос: как помочь ребенку быть физически развитым, как бороться с имеющимися заболеваниями, как с наибольшей пользой проводить профилактические мероприятия?

Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье. Они тесно связаны между собой. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле – здоровый дух». Здоровый образ жизни – это радость для больших и маленьких.

Весь педагогический коллектив школы заинтересован в том, чтобы ученик был развит не только духовно, но и физически, чтобы в стенах школы ребенок мог сохранить и укрепить здоровье. Все начинания в школе охотно поддерживаются администрацией.

Ознакомившись с технологией В.Ф. Базарного, опытами школ России для сохранения и восстановления здоровья детей выбрали технологию раскрепощенного развития детей, разработанную физиологом В.Ф. Базарным, отличительной чертой, которой является то, что основное внимание обращено главным образом, на учащихся начальной школы. Цель эксперимента апробировать здоровьесберегающую технологию и проанализировать динамику развития ребенка в школе.

Работаем второй год, стараемся строго соблюдать указания В.Ф. Базарного. Как и другие школы России, мы приобрели набор мебели. Учебный стол с наклонной поверхностью, они расставлены таким образом, чтобы вокруг каждого из них было хоть какое-то свободное пространство для постоянного удовлетворения естественной потребности в движении, расстановка столов меняется не реже 1 раза в месяц, в классе есть свободные места, за которые ребенок может присесть или встать в любой момент; конторка, изготовленная под рост каждого ребенка.

Для обеспечения зрительно поисковой и телесной активности в пространстве мы пользуемся:

- комплексом стрелок в виде овала и звездочек, луны, солнца, размещенных на потолке;
- комплексом разноцветных цифр на стене;
- офтальмотренажером; геометрическими фигурами, окрашенными в разные цвета;
- магнитофоном для прослушивания музыки.

Для каждого ученика имеется массажная подушка, сделанная руками родителей.

Учебные занятия проводятся в режиме смены динамических поз, для чего используем специальную мебель с наклонной поверхностью – парты и конторки. Часть урока ученик сидит за партой, а другую часть – стоит за конторкой. Организм ребенка сам тянется к тому, что для него желательно. Дети меняют позу через 15–20 минут или по своему желанию занимают свободное место, меняя позу. Данный режим оказывает благотворное влияние на следующие факторы:

- поддержание физической, психической активности и умственной сферы;
- имеет высокие показатели физического развития здоровья;
- повышается иммунная система;
- улучшаются ростовые процессы;
- снижается степень низкой склоняемости головы.

Для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции на уроке используем схемы зрительных траекторий, расположенных на потолке и специальный офтальмотренажер. Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного состояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно-активирующий заряд для всего организма. Наиболее простое и доступное всем упражнение – это прикрывание глаз ладонями. Это лучший способ добиться релаксации нервов всех органов чувств, в том числе и зрения, а также уменьшение умственного и физического напряжения. Включены пальчиковые, дыхательные гимнастики. Все эти упражнения занимают не более 2–3 минут урока.

Длительное поддержание статической позы во время уроков ведет к нарушениям осанки, утомлению и расконцентрации внимания. Поэтому для улучшения учебной деятельности, профилактики нарушений осанки и сохранения работоспособности на уроках необходимо проведение активных минут отдыха. На каждом уроке учителя начальных классов проводим одну-две физкультминутки. Темп медленный и средний. Исходные положения – сидя за партой или стоя около нее.

Введены в уроках физической культуры специальные комплексные упражнения для коррекции осанки и профилактики детского сколиоза.

Обязательным является детское хоровое пение, в своей работе каждый день на одном уроке проводим «минутки пения».

Ежемесячно пересаживаем детей с ряда на ряд.

Для приобщения детей к здоровому образу жизни проводят беседы школьный фельдшер,

соц. педагог, психолог, родители. Проводим декаду ЗОЖ «Жизнь под знаком +», в которой проводим открытые внеклассные мероприятия «Если хочешь быть здоровым...». Проводятся уроки «Подвижные игры», где детям физрук разучивает новые игры, развивающие координацию, быстроту реакции, умение вести себя в игре и т.д.

На классных родительских собраниях уделяем внимание вопросам медико-гигиенического воспитания учащихся. Большое значение имеет индивидуальная работа с родителями: беседы с родителями отдельных учащихся классного руководителя, медицинского работника, учителя физической культуры (рекомендации по режиму дня, закаливанию, занятиям спортом необходимости обратить внимание на изменения в состоянии здоровья ребенка и т.п.) Все это также способствует контролю за правильностью медико-гигиенического воспитания учащихся младших классов.

Одним из эффективных средств укрепления здоровья в период летней оздоровительной кампании в лагерях являются умело организованные занятия физической культурой и спортом. В нашей школе ряд лет работает летний лагерь «Родничок». Работа лагеря организована так, чтобы дети как можно дольше находились на свежем воздухе, соблюдали двигательный режим. Цели и задачи педагогов: охранять и укреплять здоровье детей; воспитать любовь к родной природе; бережное отношение к ней.

Умело организуются занятия физической культурой и спортом. Физкультурные упражнения проводятся на свежем воздухе с обязательным включением элементов дыхательной гимнастики. Дети привлекаются к работе. Ежедневно поливают цветы, ухаживают за ними.

О результатах говорить еще рано. Однако еще сейчас видны достоинства приведенного в статье направления. Вопросы правильной организации учебно-воспитательного процесса, знание особенностей развития детей и использования этих знаний на практике должны стать объектом пристального внимания со стороны родителей и школы.

Сегодня проблема сохранения здоровья подрастающего поколения слишком серьезна, чтобы откладывать ее решение на завтра.



Примечание: автором получено согласие и разрешение на размещение фотографий.

Список литературы

1. Базарный В.Ф. Школьный стресс и демографическая катастрофа России. - Сергиев посад, 2004. http://www.hrono.info/libris/lib_b/bazar00.html.
2. Базарный В.Ф. Освоение здоровьесберегающей технологии . Статья.