

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Курышкина Наталья Николаевна*

заместитель директора по ВР

МАОУ «СОШ №130»

г. Челябинск, Челябинская область

*Курышкина Евгения Николаевна*

студентка

ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный

педагогический университет»

г. Челябинск, Челябинская область

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

*Аннотация:* в статье рассматриваются показатели результатов проведения эксперимента в МАОУ СОШ №130 г. Челябинска, описываются здоровьесберегающие технологии в общеобразовательном учреждении.

*Ключевые слова:* здоровьесберегающие технологии, валеологический подход, профессиональные качества педагога.

Состояние уровня здоровья детей и взрослых свидетельствует о том, что необходимы новые подходы к сохранению здоровья населения.

Предметом острой общественной тревоги стало, отличающееся в последнее время, резкое ухудшение физического, психоневрологического здоровья детей.

Как показывают обобщенные данные последних лет, в нашей стране на этапе поступления в школу, в среднем, 28% детей имеют хронические заболевания, 45% – функциональные отклонения в физическом и нервно-психологическом здоровье.

По исследованию состояния здоровья детей, проживающих в микрорайоне школы №130 г. Челябинска, в которой проводится эксперимент по здоровьесбережению, результаты показали не очень хороший результат. На данном районе проживают около 1200 количество семей с несовершеннолетними детьми из них примерно 100 неблагополучных семей, 15% детей до 10 лет имеют хронические заболевания, 28% детей до 10 лет имеют функциональные отклонения в физическом и нервно-психическом здоровье.

По показателям обобщенных данных последних лет, в нашей стране к выпуску из школы 80% учащихся имеют отклонения в здоровье.

Целью проведения эксперимента в школе №130 – уменьшение показателей отклонения в здоровье на школьном уровне.

Статистические данные показывают, что в г. Челябинске в 2010 г. здоровых детей было 14%, а к 2014 году таких детей осталось лишь 4%.

Детей, относящихся ко второй группе здоровья, на сегодня 56%, к третьей 35–40%.

В этой связи все более осознается актуальная задача государства, общества и всех его социальных институтов, необходимость преодоления имеющей место тревожной тенденции и интересах обеспечения жизнеспособности подрастающего поколения, обеспечение образования и воспитания без потерь детьми здоровья. Общая направленность учебно-воспитательного процесса должна быть ориентирована на воспитание здорового человека.

Изначально человек, ребенок, ориентируется не на могущество медицины, а на защитные приспособительные свойства своего организма. Он должен приобрести потребность расти здоровым и получить первые представления и устремленность к здоровому образу жизни.

Исследование проводилось на базе МОУ СОШ №130. Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №130 находится в Ленинском районе г. Челябинска, расположено вблизи озера Смолина и автомобильной магистрали «Меридиан».

В настоящее время в МОУ СОШ №130 большое значение придается системе осуществляемых профилактических и лечебно-оздоровительных мероприятий.

Работа в 1б классе в МОУ СОШ №130 велась по следующим направлениям, которые направлены на формирование и выполнение важных функций:

- *просветительская* – помогает осознать здоровье, здоровый образ жизни;
- *развивающая* – реализуется в процессе формирования навыков ведения здорового образа жизни, умения осмысливать оздоровительные системы, устанавливать связь между организмом и окружающей средой;
- *воспитательная* – проявляется в формировании у детей валеологического мировоззрения, т. е. это система убеждений личности, осознанные выводы, знания;
- *организационная* – пропаганда здорового образа жизни;
- *прогностическая* – заключается в умении предсказывать последствия тех или иных действий человека в отношении собственного организма, нарушения правил здорового образа жизни.

Валеологический подход к воспитанию ребенка в детских и подростковых коллективах нацеливает, прежде всего, не на гигиеническое, медицинское, физиологическое обеспечение этого процесса, а на те изначальные, первичные факторы, которые в своей совокупности, собственно, и формируют среду, как материальную основу телесного, духовного и социального благополучия.

С точки зрения З.И. Тюмасевой, основными факторами, влияющими на формирование здоровья, являются биологические, социальные и экологические условия.

Рассматривая эти показатели, в МОУ СОШ созданы условия для всестороннего развития детей и лечебно-профилактической работы: процессы обучения и воспитания осуществляются в единстве; самосовершенствование педагогов; личностно-ориентированный подход в воспитании; бережное отношение к ребенку («Не навреди!», «Верь в силы ребенка»); эмоциональная насыщенность процесса обучения; личностно-ориентированный подход в обучении; взаимопереход позиции ребенка и взрослого; валеологизация педагогического процесса.

Объектом нашего исследования являлись дети (15 человек) в возрасте 7-8 лет; 53% составляют дети из неблагополучных неполных семей и 47% – из полных благополучных.

На начальном этапе эксперимента детей болело гораздо больше (на начало года часто болеющих детей составляло 40%). Фактором заболевания являлось прохождение детьми в первом классе адаптации к школе.

На конец года были достигнуты следующие результаты:

- 1) учащиеся 1б класса быстрее и легче прошли адаптацию к школе;
- 2) у детей улучшилось самочувствие (болеющих детей составляет 20%), из процентных показателей видно, что болеющих детей сократилось на половину, в то же время сократились заболевания вирусных инфекций;
- 3) также на первых уроках не видно, чтобы дети засыпали, а к последним урокам сократилась переутомляемость (учащиеся 1б класса стали, после уроков, с удовольствием ходить на спортивную гимнастику и на различные кружки);
- 4) возросли такие психические процессы как память, внимание, воображение, а также усидчивость и др., в связи с этим, детям стало легче учиться.

Вышеизложенные показатели результатов проведения эксперимента были достигнуты в результате использования таких методов как:

- 1) использование различных методов для организации начала урока (различные стихи, игры);
- 2) физкультминутки (разучивание достаточно большого количества физкультминуток, чтобы они не повторялись на протяжении дня, и проведение не менее 3 физкультминуток на уроке.);
- 3) использование валеологических пауз (используя всевозможные игры, музыкотерапию, различные упражнения и «тренажеры», например, для глаз и др., фито чай);
- 4) организация перемен;
- 5) организация праздников по тематике здорового образа жизни;
- 6) систематическое проветривание кабинета и влажная уборка.

Исходя из слагаемых здоровьесберегающих технологий и их характеристик в условиях общеобразовательного учреждения, можно сказать, что значительную роль в сохранении здоровья играет педагог, который должен обладать важными профессиональными качествами, позволяющими генерировать плодотворные педагогические результаты. Все эти качества оказывают влияние на эффективность использования педагогом средств, методов и приемов здоровьесберегающих технологий в школе.

### *Список литературы*

1. Коваленко В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы / В.И. Коваленко. – М.: ВАКО, 2004, 297 с. – (Педагогика. Психология. Управление.)
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н.К. Смирнов. – М.: АРТИ, 2003. – 272 с.