

## ИГРА КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Дьячкова Е.А.  
МОУ «Дубовская СОШ с  
углублённым изучением  
отдельных предметов»*

Сегодня очень актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающую роль в её решении занимает школа. Она воспитывает новые поколения – успешных, физически и нравственно здоровых граждан России, понимающих своё предназначение в жизни, умеющих управлять своей судьбой. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Поэтому проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся является приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы.

Процесс формирования здорового образа жизни подрастающего поколения до определённого времени сравнивался с физическим воспитанием. Однако, физическому воспитанию не справиться с поставленными задачами по формированию культуры здоровья учащейся. Возникла потребность выделения самостоятельной области воспитания, которая получила название “формирование культуры здоровья учащихся”. Знания, навыки и привычки в области охраны здоровья, которые в дальнейшем превратятся в важнейший компонент общей культуры человека и в свою очередь окажут влияние на формирование здорового образа жизни общества можно привить детям только с самого раннего детства.

Школа – это не только образовательное учреждение, но и особый мир детства, в котором ребенок проводит большую часть своей жизни. В современной школе основная форма обучения – классно-урочная, которая предусматривает различные формы организации учебно-воспитательного процесса: практические занятия, домашняя работа, экскурсии, внеклассная учебная работа. Каждый учитель должен строить урок на основе

закономерностей учебно-воспитательного процесса и использовать в своей работе последние достижения передовой педагогической практики с учетом вопросов здоровьесбережения. Игровые технологии, в свою очередь могут выступать в качестве одного из способов формирования культуры здоровья учащихся. Игра обладает большим обучающим и коррекционно-развивающим потенциалом. Она активизирует ум и волю детей, что позволяет эффективно содействовать развитию познавательной сферы и личности каждого играющего ребенка. Игра обеспечивает комплексное развитие внимания, памяти, речи, мышления, повышает интерес к процессу познания.

Существует множество игровых форм и приёмов, способствующих соблюдению принципов здоровьесберегающих технологий :

- игры на развитие психических процессов (мышление, внимание, память)
- подвижные игры
- дидактические игры

Различные игры, связанные с конструированием, лепкой, рисованием, которые развивают мыслительные операции как обобщение, сравнение, абстрагирование, классификация, способность рассуждать отлично вписываются в метод проектов, которому отводится в современном уроке значительная роль.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей и подростков. Включение подвижных игр на уроки оживить учебный процесс. Игра выступает как средство физической и технической подготовки, как метод решающий воспитательные задачи, в том числе, связанного с активизацией внимания и повышения эмоционального состояния обучающихся, повышают интерес к урокам. Важно «не заиграться»: урок всегда должен быть в центре внимания. А значит, он должен быть

интересным, т.е. современным. Это могут быть и уроки-экскурсии, уроки-практикумы, уроки-исследования.

Дидактические игры - это игры обучающие. Значение дидактических игр реализуется через игровую задачу, действия, правила. Особенностью таких игр является возможность обучать детей посредством активной и интересной для них деятельностью. Дидактические игры не только развивают физически, приучают преодолевать трудности, но и развивают мышление, память, речь, воображение, создают положительный эмоциональный подъём, вызывают хорошее самочувствие. Дидактическая игра является важным фактором развития детей и средством обучения. Её можно использовать как на уроке при усвоении программного материала, так и на прогулке как особый вид деятельности. Это могут быть игры с предметами, игрушками, настольно-печатные игры, словесные. Важнейшим результатом игры является глубокая эмоциональная удовлетворённость детей самим процессом игры, в наибольшей мере отвечающей их потребностям и возможностям действенного познания окружающего мира и активного общения с людьми.

Игра способствует всестороннему умственному и физическому развитию, формирует необходимые знания о здоровом образе жизни, осмысленное отношение к здоровью, умения, навыки, координацию движений. Игры, проводимые на свежем воздухе, закаливают организм, укрепляют иммунитет.

Обучение здоровому образу жизни – целенаправленный, систематический и организованный процесс. Именно такая организация обучения способствует формированию представлений о здоровьесбережении и научит детей отличать здоровый образ жизни от нездорового, поможет в дальнейшем беречь свое здоровье и здоровье окружающих.

## Литература

1. *Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П.* Учение о здоровье и проблемы адаптации. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2000. – 204 с.
2. *Агаджанян Н.А., Батоцыренова Т.Е., Сушкова Л.Т.* Здоровье студентов: стресс, адаптация, спорт. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2004. – 136 с.
3. *Бальсевич В.К.* Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 2–4.
4. *Васенков Н.В.* Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 91–92.
5. *Выдрин В.М.* Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: учеб. пособие / В.М. Выдрин. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – 2001. – 75 с.
6. *Гусева Н.А., Шилько В.Г.* Оптимизация двигательной активности студентов на основе интеграции учебной и внеучебной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 10. – С. 26–28.
7. *Игнатова В.В., Нургалеев В.С.* Педагогические стратегии как предмет системного анализа // Мир человека: научно-информационное издание. Вып. 1. – Красноярск: СибГТУ, 2001. – С. 112–122.
8. *Игнатова В.В., Шушерина О.А.* Педагогические стратегии в контексте профессионально-культурного становления личности студента вуза // Сибирский педагогический журнал. – 2004. – № 1. – С. 105–113.
9. *Казин Э.М.* Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова – М.: Гум. изд. центр Владос, 2000. – 192 с.
10. *Лубышева Л.И.* Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 10–15.
11. *Лубышева Л.И.* Конкретно-социологические исследования стиля жизни как часть общероссийской системы мониторинга физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи / Л.И. Лубышева // Мониторинг физического развития, физической подготовленности различных возрастных групп населения: матер. I Всерос. науч.-практ. конф. – Нальчик: Каб.-Балк. ун-т, 2003. – С. 64 – 68.
12. *Мускаев М.Б., Зиннатнуров А.З.* Методика комбинированных занятий в процессе физического воспитания студентов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8. – С. 20–21.
13. *Полынская Е.А.* Информационный бюллетень «Результатов развития и двигательной подготовленности детей, подростков, молодежи и взрослого населения отдельных городов и районов Липецкой области». Вып. 1. – Липецк, 2006. – 130 с.
14. *Состояние здоровья и проблемы медицинского обеспечения подростков / В.Р. Кучма (и др.) // Здоровье населения и среда обитания. – 2003. – № 9 (126). – С. 3–8.*
15. *Трутнева Е.А.* Медико-биологическая оценка морфофункционального и психологического статуса студентов с отклонениями в состоянии здоровья: автореф. дис. ... канд. мед. наук. – Рязань, 1999. – 18 с.
16. *Штих Е.А.* Особенности формирования оценки физического здоровья студенток // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8. – С. 63–65.
17. *Шинкаренко О.В., Логунов В.И.* Основные направления формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями у студентов технического вуза // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 6. – С. 34.
18. *Железняк Ю.Д.* Физическая активность и здоровье студентов вузов нефизкультурного профиля / Ю.Д. Железняк // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12. – С. 46–48.

19. Сборник официальных документов и материалов Федерального агентства по физической культуре и спорту. – 2007. – № 12. – С. 26.

## 20. Инновационный проект «Формирования здорового образа жизни обучающихся средствами реализации профилактических программ»

### Инновационный проект «Формирования здорового образа жизни обучающихся средствами реализации профилактических программ»

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений – успешных россиян. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. В связи с этим с марта 2012 г школа приступила к реализации инновационного проекта «Формирование здорового образа жизни обучающихся средствами реализации профилактических программ» с целью создания условий для формирования позитивного ценностного отношения детей к здоровому образу жизни и личной ответственности за своё поведение.

Профилактические программы, реализуемые в нашей школе – это современные программы превентивного (предупредительного) обучения, включающие элементы трех моделей профилактики: образовательной, медицинской, психосоциальной, являющиеся универсальной (первичной) профилактикой употребления психоактивных веществ (далее ПАВ) детьми и подростками. Поэтому их целью является овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, воспитание личного осознания важности здорового образа жизни, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя, наркотиков и других ПАВ.

Концепция Программы рассматривает здоровье обучающихся в комплексе: здоровье их семей, педагогов, других участников образовательного процесса в нравственном, интеллектуальном, психическом и физическом аспекте. Программа формирует в школе здоровьесберегающее пространство. В дальнейшем – здоровьеукрепляющее и здоровьеформирующее.

Работа ведётся по следующим направлениям:

- учебно-воспитательная работа: включение новых профилактических программ, организация режима нагрузки и отдыха учащихся начальной школы;
- диагностическая работа: отслеживание параметров здоровья обучающихся;
- профилактическая и коррекционная работа: предупреждение и своевременное выявление отклонений в развитии и состоянии здоровья;
- научно- методическая и опытно-экспериментальная работа: внедрение результатов научных достижений в практику работы;
- информационно-просветительская работа: пропаганда здорового образа жизни.

Основой реализации инновационной Программы является преемственность, комплекс мероприятий урочной и внеурочной деятельности, социологические исследования, внедрение научных достижений в практику работы.

Программы "Полезные привычки, навыки, выбор" ведутся с 1-го по 11-й класс. Спецкурсы « На пути цивилизованного общения», «Закон и подросток», программы «Я принимаю мир», «Профилактика наркомании а ПАВ-зависимости», «Развитие ценностных ориентаций старшеклассников», «Я выбираю» составляют содержательную сквозную линию инновационной программы.

В этом случае реализуются главные принципы программ: "системность" и "спиральность", т.к. параллельно с ростом, развитием, увеличением объёма школьных знаний ребёнка одни и те же темы, повторяющиеся ежегодно, расширяются и усложняются, а установки и поведенческие навыки усиливаются и шлифуются на протяжении с 1-го по 9-й класс, что обеспечит здоровый выбор в 10-11-м классе.

В практике своей работы учителя используют различные формы проведения занятий: классные часы, агитбригады, соревнования, викторины, конкурсы, диспуты, ролевые игры.

Особое значение в школе придается развитию массовых и игровых видов спорта. На базе школы организована работа детско-юношеской спортивной школы. С большим удовольствием дети посещают занятия секций «Футбол» и «Волейбол» и участвуют в различных соревнованиях.

С целью пропаганды инновационного опыта в школе прошёл День открытых дверей, на который были приглашены представители всех школ района. В рамках данного дня классными руководителями школы проведены открытые классные часы следующей тематики:

По программе «Полезные привычки:

- агитбригада, подготовленная учениками 3 класса для начальной школы, классный руководитель Куценко Н.В. Учащиеся в игровой, непринуждённой форме вели пропаганду здорового образа жизни среди своих сверстников.

## Формирование здорового образа жизни учащихся

- [Чупина Нина Ивановна](#), старший преподаватель

Разделы: [Спорт в школе и здоровье детей](#)

---

Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы.

Процесс формирования здорового образа жизни подрастающего поколения до недавнего времени идентифицировался с физическим воспитанием. Жизнь, однако, показала, что в век стрессов и неврозов, агрессивности и равнодушия, социальных болезней и экологически неблагоприятных условий существования физическому воспитанию не справиться с поставленными задачами по формированию культуры здоровья учащейся молодежи. Возникла насущная потребность выделения самостоятельной области воспитания, получившей название “формирование культуры здоровья учащихся”.

Только с самого раннего возраста можно привить детям знания, навыки и привычки в области охраны здоровья, которые впоследствии превратятся в важнейший компонент общей культуры человека и окажут влияние на формирование здорового образа жизни всего общества.

Обучение здоровому образу жизни – целенаправленный, систематический и организованный процесс. Именно такая организация обучения способствует формированию представлений о здоровьесбережении и научит детей отличать здоровый образ жизни от нездорового, поможет в дальнейшем беречь свое здоровье и здоровье окружающих.

Формирование здорового образа жизни включает в себя три основные цели:

- глобальную – обеспечение физического и психического здоровья подрастающего поколения;
- дидактическую – вооружение школьников необходимыми знаниями в области охраны здоровья, привитие умений, навыков и привычек, позволяющих предотвращать детский травматизм, способствующих сохранению здоровья, трудоспособности и долголетия;
- методическую – вооружение учащихся знаниями физиологических основ процессов жизнедеятельности человека, правил личной гигиены, профилактики соматических заболеваний, психических расстройств, инфекций, передаваемых половым путем, а также знаниями о вредном воздействии на организм психотропных веществ.

Ответственность за достижение этих целей формирования здорового образа жизни возлагается, главным образом, на школу.

Школа – это не только образовательное учреждение, это особый мир детства, в котором ребенок проводит значительную часть своей жизни. Отсюда необходимость посмотреть на образовательную среду современной школы с точки зрения экологии детства. И здесь велика роль таких учебных предметов, как естествознание, биология, генетика, анатомия и физиология человека, валеология, основы безопасности жизнедеятельности. Но нередко знания, получаемые школьниками на уроках по этим предметам, – далекая от жизни теория.

В настоящее время в практику работы школ широко внедряются различные оздоровительные программы, способствующие формированию валеологической грамотности, здорового образа жизни учащихся. Как правило, в школах не сложно организуются отдельные оздоровительные мероприятия, которые, в конечном счете, не всегда дают положительный эффект. Для этого необходимо, чтобы работа по здоровьесотворчеству носила системный характер.

С целью расширения представлений школьников об окружающем мире, формирования у них навыков здорового образа жизни преподаватели кафедры биологии, медподготовки и безопасности жизнедеятельности Армавирского Государственного Педагогического Университета организовали работу клуба “Школа здоровья” на базе Государственного специального (коррекционного) образовательного учреждения для обучающихся (воспитанников) с отклонениями в развитии школы-интерната III-IV вида г. Армавира Краснодарского края.

Мы стали участниками реализации Комплексной программы творческой деятельности по социализации и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями, имеющими социальный статус детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей “Мы – твоя семья” при поддержке Фонда помощи обездоленным детям и детям, лишенным родительской ласки – Детского благотворительного фонда “Виктория” (г. Москва).

Цели и задачи образовательной программы по валеологии, разработанной в рамках проекта “Мы – твоя семья”:

- содействовать сохранению здоровья учащихся школы-интерната;

- вырабатывать убеждения в негативном воздействии на организм таких вредных веществ, как табачный дым, алкоголь, наркотики и токсины;
- формировать безопасное поведение детей с ограниченными возможностями.

Наша программа направлена на формирование навыков сохранения здоровья через полученные знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и правилах здорового образа жизни. Дети практически применяют эти правила через проигрывание различных ситуаций во внеурочное время. Мы обсуждаем с детьми вопросы о том, что такое “здоровье” и что такое “болезнь”, подводим к выводу о том, что здоровье человека зависит от его образа жизни.

Практическим вкладом в реализацию программы “Мы – твоя семья” стал Сборник методических материалов “Тематические уроки здоровья” в 2-х частях. Автор данной статьи – составитель Сборника адресует его педагогам, воспитателям, социальным работникам и всем тем, кому небезразлично здоровье наших детей.

Страницы Сборника повествуют о том, что здоровье – это не подарок, полученный один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого из нас. Книга призвана убедить в том, что наш организм заслуживает особого внимания, что познание себя – одна из главных задач homo sapiens (человека разумного).

Под руководством преподавателей кафедры студенты старших курсов социально-педагогического факультета, факультета технологий и предпринимательства, филологического факультета проводят “Уроки здоровья” в форме уроков-игр, уроков-сказок, театрализованных уроков и т. д. Такие формы работы позволяют шире вводить элементы занимательности.

В процессе игры создаются условия для всестороннего развития личности детей с ограниченными возможностями. Игры заставляют активнее мыслить, способствуют расширению кругозора, формируют представление об окружающем мире. В процессе игры улучшается физическое развитие детей и совершенствуются психические процессы.

Студенты-волонтеры ведут с детьми разговор о том, как правильно относиться к себе и к окружающим, как общаться и взаимодействовать с другими людьми.

Дети учатся понимать при каких условиях среда обитания (школа, улица, жилище) безопасны для жизни и здоровья. Школьники рассматривают свои внешние данные, свое развитие как естественный процесс, который зависит от разумного поведения.

В работе с детьми мы исходим из того, что детство – особый уникальный период в жизни человека, это не подготовка к жизни, а сама жизнь с определенным, присущим только ей кругом потребностей и возможностей. Поэтому в работе с детьми с ограниченными возможностями, мы руководствуемся принципом гуманизма и педагогического оптимизма, что предполагает веру в ребенка, в его потенциальные возможности реализовать себя как личность.

Настоящее театрализованное представление с помощью мягких игрушек организовали студенты социально-педагогического факультета – будущие социальные педагоги. А будущие учителя начальных классов провели “Урок Айболита” о культуре питания. Живой интерес у детей вызвали стихи и загадки о полезных ягодах, овощах и фруктах. Они активно их отгадывали, за что в награду получали апельсины, мандарины и бананы.

Студенты филологического факультета провели урок здоровья в необычной форме: “Суд над СПИДом”, о чем писала городская газета “Армавирский собеседник”. Перед студентами стояла непростая задача: силой голоса, особой интонацией передать трагедию поломанных судеб, загубленных надежд. “Жертвы СПИДа” призывали ребят не рисковать своими мечтами, прекрасным миром, который ждет их впереди, ради сиюминутного удовольствия.

Проведению уроков здоровья мы готовим студентов перед выходом на педагогическую практику в школы города и края. При кафедре биологии, медподготовки и безопасности жизнедеятельности АГПУ для них читаются спецкурсы: “Гигиенические основы образования учащихся”, “Охрана репродуктивного здоровья”, “Основы здорового образа жизни”, “Профилактика употребления психоактивных веществ” и др. Несколько лет при кафедре работает “Школа здоровья”, в рамках которой студенты-волонтеры проходят соответствующую подготовку по разным направлениям: экологическому, патриотическому, антинаркотическому и валеологическому воспитанию школьников.

Валеологическое образование будущих педагогов мы начинаем с самого главного – с формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья своих воспитанников. И

никакие новации, никакая инициатива и творчество не должны идти впереди заботы о здоровье детей.

С целью изучения представлений о здоровом образе жизни нами начато исследование, в котором принимают участие студенты очного и заочного отделений. Составлен опросник, в котором испытуемые должны проранжировать 15 заданных характеристик здорового образа жизни. При ранжировании студенты в первую очередь отмечают отсутствие вредных привычек, занятие спортом, рациональное питание. Причем в большинстве ответов такие не менее важные компоненты здорового образа жизни, как самосовершенствование, доброжелательное отношение к другим людям, осмысленная жизнь находятся на последнем месте. Студенты заочного отделения отдают предпочтение таким характеристикам, как гармоничные отношения в семье, «не вести беспорядочную половую жизнь» и др. Надо отметить, что сама процедура ранжирования предложенных составляющих здорового образа жизни расширила представление испытуемых о нем. Такого типа исследования выступают еще и фактором формирования более полных представлений о здоровом образе жизни.

Большинство участников исследования (97%) указывают на необходимость ведения здорового образа жизни. В качестве основных аргументов они называют следующие: «быть здоровым», «быть сильным», «быть красивым». Видимо это связано с возрастом испытуемых (в исследовании принимали участие, в основном, студенты первых курсов), их стремлением нравиться противоположному полу. В ответах студентов-заочников сравнительно больше таких аргументов, как «быть успешным в делах», «быть всегда в форме», «иметь здоровых детей». Вот некоторые выдержки из размышлений студентов: «Здоровый образ жизни вести необходимо, так как это краткий путеводитель по дороге к личному счастью и благополучию», «Здоровый образ жизни – это билет в будущее, будущее без детей – инвалидов», «Если мы не будем вести здоровый образ жизни, то последующие поколения столкнутся с еще большими проблемами», «Образ жизни задает ритм самой жизни», «Благодаря здоровому образу жизни я легко адаптировалась к студенческой жизни вдали от дома». Вот так далеко могут простираться толкования о здоровье, здоровом образе жизни, если дать возможность молодым людям подумать.

Итак, необходимость соблюдения принципов здорового образа жизни осознается почти всеми участниками исследования. Но за этим пониманием не всегда стоят реальные действия по их выполнению, что, скорее всего, объясняется нежеланием менять выработавшиеся привычки, стереотипы поведения. К сожалению, лишь в экстремальных ситуациях (тяжелая болезнь, жизненный кризис) человек вынужденно изменяет свой образ жизни, начинает ответственно относиться к своему здоровью и здоровью близких для него людей.

Начатое исследование представлений о здоровом образе жизни показывает актуальность данного направления работы в профессиональной подготовке будущих учителей. Ведь реализация задач, стоящих перед школой в области формирования здоровья молодого поколения, требует подготовленных кадров.

К сожалению, вопросы гигиенического воспитания учащейся молодежи не выделяются в специальную дисциплину, а вопросы формирования здорового образа жизни рассматриваются лишь в некоторых дисциплинах кафедры биологии, медподготовки и безопасности жизнедеятельности и в основном на первых курсах. Хотя, как известно, процесс валеологического образования должен быть непрерывным.

На практических занятиях по дисциплинам, изучающим организм человека, студенты осваивают методики, которые формируют социальную потребность быть здоровым. Знания, полученные на занятиях, будущие учителя закрепляют во время педагогической практики в школе, на детских площадках, а также в условиях оздоровительных летних пионерских лагерей.

Вопросы валеологического образования мы постоянно включаем в тематику научно-исследовательской работы студентов. Под нашим руководством будущие педагоги участвуют в проведении профилактических дней в школах города, выступают среди учащихся по проблемам укрепления здоровья. Стало уже традицией проведение городской экологической конференции накануне Всемирного дня здоровья (7 апреля).

В последнее время мы много говорим о возрождении России. Вложить свой посильный вклад в сохранение её генофонда – благороднейшая задача тех, кто трудится в народном образовании. И это надо делать сегодня, завтра будет поздно.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**

Известно, что здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

Под культурой здоровья понимается общая способность и готовность личности ребёнка к деятельности по охране и укреплению здоровья, основанных на знаниях и опыте, которые приобретены в образовательном процессе ДОУ и семье.

Компетентность здоровьесбережения включает совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), задаваемых по отношению к здоровью и необходимых для качественной продуктивной деятельности по его сбережению. Это позволяет целенаправленно формировать культуру здоровья, основанную на осознании социальной ценности здоровья личности, идее ответственного отношения каждого субъекта образовательного процесса к своему здоровью.

Проблема воспитания культуры здоровья у всех участников образовательного процесса в ДОУ является особенно актуальной на современном этапе развития общества. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно детей дошкольного возраста.

Программа «Детство», по которой работает наш детский сад, предусматривает раздел «Здоровье». Исходя из требований этого раздела, были поставлены следующие задачи:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- воспитывать культурно гигиенические навыки;
- формировать начальные представления о здоровом образе жизни.

В детском саду созданы и постоянно обновляются условия для сохранения и укрепления здоровья детей:

- во – первых укомплектован штат (медицинский работник, психолог, инструктор по физическому воспитанию и т.д.)
- составлен план мероприятий.

В детском саду функционирует зал для физкультурных занятий, спортивная площадка.

Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитанию потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в каждой группе оборудованы физкультурные уголки. В них есть все необходимое физкультурное оборудование для самостоятельной двигательной деятельности детей, атрибуты для подвижных игр, физкультурное оборудование для гимнастики после сна, оборудования для индивидуальной профилактической работы с детьми.

В систему работы с детьми входит и активное использование технологии обучения здоровому образу жизни. Обучение идет через все виды деятельности ребёнка во время пребывания его в дошкольном учреждении и поддерживается родителями дома. Формы организации обучения: занятия (уроки здоровья), игры, игровые ситуации, беседы, театрализованные представления, чтение художественной литературы, рисование.

Детей подводят к пониманию того, какие факторы влияют на укрепление здоровья человека.

На музыкальных занятиях дети изучают не только танцевальные движения но и упражнения на развитие своего тела.

Инструктором по физической культуре проводятся физкультурные занятия, на которых решаются оздоровительные, развивающие и воспитательные задачи. Широкий спектр физкультурного оборудования способствует развитию интереса к занятиям, укреплению своего здоровья.

Большое значение уделяется организации полноценного дневного сна. Для засыпания детей используются различные методические приемы: колыбельные песенки, слушание классической музыки и сказок. После дневного отдыха проводится гимнастика после сна.

Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

В нашем дошкольном учреждении выполняются следующие принципы рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие, путём соблюдения режима питания, норм потребления продуктов питания и индивидуального подхода к детям во время приёма пищи. Ежедневно в меню включены фрукты, соки, напитки из шиповника, травяной чай, молоко. Для профилактики острых респираторных заболеваний в питание детей включаются зелёный лук, чеснок, что позволяет добиться определённого снижения заболеваемости. Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов Новоуколовской врачебной амбулатории. Результаты обследования учитываются медицинской сестрой, воспитателями.

Всё выше перечисленное – это традиционные формы работы.

Педагогический коллектив нашего детского сада постоянно совершенствуется, изучает опыт других педагогов и внедряет в свою работу.

Так, наряду с традиционными формами работы в детском саду используются нетрадиционные формы.

Инструктор по физической культуре использует в своей работе стрейчинговую гимнастику.

Воспитатели первой младшей группы в своей работе по укреплению здоровья детей используют фольклорную тематику.

Во второй младшей группе – пальчиковую гимнастику; в средней группе используют сказкотерапию. в старшей группе- арттерапию. Все эти методики, используемые воспитателями очень нравятся детям.

Вечернее время предназначено для снятия утомления. Поэтому больше включается мероприятий на расслабление: минутки шалости, радости, минутки музыка- и смехотерапии, сказкотерапии.

Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи. В работе с семьей по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей используются как традиционные, так нетрадиционные формы работы с родителями, такие как информационные бюллетени, рекламные буклеты, тематические выставки, оформляются информационные уголки здоровья «Как я расту», проводятся консультации, родительские собрания с привлечением физкультурных и медицинских работников. Родители - постоянные участники всех конкурсов, проводимых в ДОУ.

Работа ДОУ по приобщению к ЗОЖ повышает престиж детского сада, поднимает профессионализм педагогов, заставляет их заниматься самообразованием, организует учебно-воспитательную деятельность, создает условия для сохранения и укрепления здоровья детей.

Двигательная активность, физическая культура и спорт — эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни. Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Она положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку.

К сожалению, сейчас большой бедой большинства подростков, юношей, девушек (да и взрослых) стала недогрузка мускулатуры, малоподвижность (гипокинезия).

Физические упражнения благотворно влияют на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом — более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердечбиений, мышца сердца сокращается сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровообращения.

Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Интенсивное полное расправление легких ликвидирует в них застойные явления и служит профилактикой возможных заболеваний.

Люди, регулярно занимающиеся физкультурой, имеют преимущества перед малоподвижными: они лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

О физической форме человека свидетельствует состояние ее основных составляющих:

- сердечно-дыхательной выносливости — способности выдерживать в течение длительного времени физическую нагрузку умеренной интенсивности; показатель того, насколько эффективно сердце и легкие обеспечивают организм кислородом при длительной физической активности;
- мышечной силы и выносливости, необходимых для поднятия, перемещения и толкания предметов и выполнения других действий, в том числе в течение некоторого времени и повторно;
- скоростных качеств, необходимых для передвижения с максимальной скоростью, прыжков, перемещений в единоборствах и спортивных играх;
- гибкости, характеризующей пределы движения отдельных звеньев организма.

Объем двигательной активности и физических нагрузок следует контролировать. Достаточно надежными критериями для этого являются самочувствие, аппетит, сон. Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет сидячий образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой сердца слабая, что выявляется при любой физической работе.

#### Двигательная активность в жизни человека.

Некоторые исследователи утверждают, что в наше время физическая нагрузка уменьшилась в 100 раз - по сравнению с предыдущими столетиями. Если как следует разобраться, то можно прийти к выводу, что в этом утверждении нет или почти нет никакого преувеличения. Например, крестьянин прошлых столетий, как правило, имел небольшой надел земли. Инвентаря и удобрений почти никаких. Однако, зачастую, ему приходилось кормить десяток детей. Многие к тому же отработывали барщину. Всю эту огромную нагрузку люди несли на себе изо дня в день и всю жизнь. Предки человека испытывали не меньшие нагрузки. Постоянные погони за добычей, бегство от врага и т.п. Конечно же, физическое перенапряжение не может добавить здоровья, но и недостаток физической активности вреден для организма. Истина как всегда лежит где-то посередине. Трудно даже перечислить все положительные явления, возникающие в организме во время разумно организованной физической активности. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т.е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту.

#### Влияние двигательной активности на сердце

У обычного человека сердце работает с частотой 60 - 70 ударов в минуту. При этом оно потребляет определенное количество питательных веществ и с определенной скоростью изнашивается (как и организм в целом). У человека совершенно не тренированного сердце делает в минуту большее количество сокращений, также больше потребляет питательных веществ и конечно же быстрее стареет. Всё иначе у хорошо тренированных людей. Количество ударов в минуту может равняться 50, 40 и менее. Экономичность сердечной мышцы существенно выше обычного. Следовательно, изнашивается такое сердце гораздо медленнее. Физические упражнения приводят к возникновению очень интересного и полезного эффекта в организме. Во время нагрузки обмен веществ значительно ускоряется, но после неё - начинает замедляться и, наконец, снижается до уровня ниже обычного. В целом же у тренирующегося человека обмен веществ медленнее обычного, организм работает экономичнее, а продолжительность жизни увеличивается. Повседневные нагрузки на тренированный организм оказывают заметно меньшее разрушительное воздействие, что также продлевает жизнь. Совершенствуется система ферментов, нормализуется обмен веществ, человек лучше спит и восстанавливается после сна, что очень важно. В тренированном организме увеличивается количество богатых энергией соединений, как то АТФ, и благодаря этому повышаются практически все возможности и способности.

#### Влияние двигательной активности на дыхание

При возникновении гиподинамии (недостаток движения), а также с возрастом появляются негативные изменения в органах дыхания. Снижается амплитуда дыхательных движений. Особенно снижается способность к глубокому выдоху. В связи с этим возрастает объем остаточного воздуха, что неблагоприятно сказывается на газообмене в лёгких. Жизненная ёмкость лёгких также снижается. Всё это приводит к кислородному голоданию. В тренированном организме, наоборот, количество кислорода выше (при том, что потребность снижена), а это очень важно, так как дефицит кислорода порождает огромное число нарушений обмена веществ. Любой вид физической активности сопровождается интенсификацией обменных процессов (метаболизма), прежде всего в мышечных клетках, а, следовательно, повышением их потребности в поступлении дополнительного количества кислорода и питательных веществ. Уже при умеренной и, тем

более, при выраженной физической активности происходит интенсификацией работы сердца (повышение частоты и силы сокращений) и органов дыхания (увеличение частоты дыхания с повышением газообмена и насыщения легких кислородом). Активация клеточного метаболизма характеризуется не только поступлением, но и выведением продуктов, образующихся в процессе жизнедеятельности клеток. Они поступают в кровяное русло и выводятся почками с мочой, кожей с потом и легкими с выдыхаемым воздухом.

#### Влияние двигательной активности на иммунитет

Значительно укрепляется иммунитет. В специальных исследованиях проведённых на человеке показано, что физические упражнения повышают иммунобиологические свойства крови и кожи, а также устойчивость к некоторым инфекционным заболеваниям. Кроме перечисленного, происходит улучшение целого ряда показателей: скорость движений может возрастать в 1,5 - 2 раза, выносливость - в несколько раз, сила в 1,5 - 3 раза, минутный объём крови во время работы в 2 - 3 раза, поглощение кислорода в 1 минуту во время работы - в 1,5 - 2 раза и т.д. Большое значение физических упражнений заключается в том, что они повышают устойчивость организма по отношению к действию целого ряда различных неблагоприятных факторов. Например, таких как пониженное атмосферное давление, перегревание, некоторые яды, радиация и др. В специальных опытах на животных было показано, что крысы, которых ежедневно по 1 - 2 часа тренировали плаванием, бегом или висением на тонком шесте, после облучения рентгеновскими лучами выживали в большем проценте случаев. При повторном облучении малыми дозами 15% нетренированных крыс погибло уже после суммарной дозы 600 рентген, а тот же процент тренированных - после дозы 2400 рентген. Физические упражнения повышают стойкость организма мышей после пересадки им раковых опухолей. Стрессы оказывают на организм сильнейшее разрушительное действие. Положительные эмоции наоборот способствуют нормализации многих функций. Физические упражнения способствуют сохранению бодрости и жизнерадостности. Физическая нагрузка обладает сильным антистрессовым действием. От неправильного образа жизни или просто со временем в организме могут накапливаться вредные вещества, так называемые шлаки. Кислая среда, которая образуется в организме во время существенной физической нагрузки, окисляет шлаки до безвредных соединений, а затем они с лёгкостью выводятся. Благоприятное влияние физической нагрузки на человеческий организм поистине безгранично! Это и понятно. Ведь человек изначально был рассчитан природой на повышенную двигательную активность. Сниженная активность ведёт ко многим нарушениям и преждевременному увяданию организма! Казалось бы, грамотно организованные физупражнения должны принести нам особо впечатляющие результаты. Однако, почему-то мы не замечаем, чтобы спортсмены жили намного дольше обычных людей. Шведские учёные отмечают, что лыжники их страны живут на 4 года (в среднем) дольше простых людей. Также часто можно услышать советы типа: почаще отдыхайте, поменьше напрягайтесь, побольше спите и т.п. Черчилль, проживший более 90 лет, на вопрос:

- Как Вам это удалось? - отвечал: - Я никогда не стоял, если можно было сидеть и никогда не сидел, если можно было лежать, - (правда мы не знаем сколько бы он прожил, если бы тренировался - может и больше 100 лет).

#### Двигательная активность. Основы физического воспитания

В преамбуле устава Всемирной организации здравоохранения записано: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов». Здоровье в огромной степени зависит от взаимоотношений человека со средой обитания, обществом и производственной деятельностью. Исходя из этого можно определить здоровье также и как состояние организма человека (его физических и психических качеств), обеспечивающее ему возможность активно жить и трудиться в различных условиях окружающей среды и противостоять её неблагоприятным факторам. Для поддержания оптимальных физических и психических качеств необходима постоянная двигательная активность, которая прежде всего воздействует на обменные процессы в организме. Общеизвестно, что в основе жизни лежит обмен веществ. Он складывается из процессов ассимиляции (образования, усвоения, восстановления) и диссимиляции (использование, выведение из организма, разрушения) различных веществ. Преобладание первых характерно для активного периода жизни, в пожилом возрасте начинает преобладать диссимиляция. И к 70 годам, например, мускулатура человека, ведущий малоактивный образ жизни, может уменьшиться в объеме до 40 %. Особенно страдают мышцы, обеспечивающие сохранение позы, что делает человека сутулым, а подчас изменяет весь облик. Значительно атрофируются и некоторые другие органы и ткани, почти вдвое, например, уменьшается печень. Недостаток движения – гипокинезия нередко приводит к ожирению. Современная медицина считает излишний вес серьезным нарушением обмена веществ, которое влечёт за собой весьма тяжкие последствия. От ожирения страдает нервная ткань, мозг, особенно у пожилых людей.

#### Двигательная активность и обновление организма

Некоторые учёные считали, что старческое увядание определяется изнашиванием органов и тканей вследствие излишне высокой функциональной активности, полагая, что убывает какая-то жизненная субстанция, полученная при рождении, которую организм самостоятельно восстанавливать не может. Другие исследователи говорили о какой-то неопределённой жизненной энергии, истощение которой подводит предельную черту жизненному циклу. Такую точку зрения в наши дни защищал канадский патофизиолог Ганс Селье. Каждый из нас, утверждал он, с рождения получает определённое количество «адаптационной энергии», расходование которой приближает к старости и смерти. Современная наука все более уверенно

опровергает эти теории. Если функциональная активность неизбежно приводит к изнашиванию организма, то почему же люди, отдающие много сил и энергии спорту, физическим упражнениям, стареют медленнее тех, кто ведёт малоподвижный образ жизни? Мы наблюдаем очень часто людей, которые в 70 лет более бодр и здоровы, чем иные 50-летние. Дело в том, что организм животных и человека обладает физиологическими механизмами, которые обеспечивают восстановление и регенерацию затраченных сил (энергии) и телесных структур (клеток, органов, тканей). Движение регулирует изменения во всех органах и системах организма – происходит усиленный синтез нуклеиновых кислот и белков в протоплазме клеток. Но для этого физические нагрузки должны быть достаточно велики. Так, для получения тренировочного эффекта академик Н.М. Амосов рекомендует здоровому человеку доводить частоту пульса во время ежедневных физических упражнений до 120-140 ударов в минуту, то есть вдвое больше нормы, в течении 10-30 минут. оветский учёный Н.А. Аршавский в экспериментах доказал, что физические упражнения вызывают усиление расхода энергетических запасов организма, одновременно усиливая усвоение пищевых веществ в значительно большем объеме, чем их расход. Это приводит к росту объема мышц и возрастанию запасов энергии. Такой организм от увеличения физических нагрузок (не чрезмерных) не изнашивается, а обновляется. Выходит, чем больше он тратит энергии, тем больше ею запасается. Человек действительно обретает новые силы, молодеет. У пожилых людей, систематически занимающихся физическими упражнениями, мышечная масса растёт почти так же, как у молодых, а процессы старения резко замедляются. Дозированная, постоянная возрастающая в объеме физическая нагрузка обязательно приводит к улучшению самочувствия, сна, памяти, повышению работоспособности. Спустя некоторое время после напряжённой физической работы мышца накапливает определённое количество важного энергетического соединения – аденозинтрифосфатной кислоты. Со временем этот избыток вещества становится постоянным уровнем, исходным для дальнейшего роста и накопления энергии. Упражняемый орган увеличивает свою массу и достигает более высокого структурного и функционального совершенства. При этом обновлённая ткань лучше приспосабливается к новым внешним раздражителям, и орган, целостный организм более адекватно реагируют на любые изменения внешней среды, приспосабливаются к ним быстрее и с меньшими затратами энергии, медленнее и менее глубоко утомляются. В этой особенности живой материи сказывается её приспособительная изменчивость, которая лежит в основе эволюции и тренировки. При повышенных физических нагрузках организм человека нуждается в соразмерном с ними количестве питательных веществ, которые он получает с пищевыми продуктами. В противном случае будет нарушен баланс питательных веществ и энергии. Только тренировка — постоянная и хотя бы не уменьшающаяся в объеме — вместе со сбалансированным по энергозатратам питанием обуславливает эффективность самообновления и совершенствования всех систем.

Справедливость такого утверждения доказана неопровержимо. Американские клиницисты провели следующий опыт. Сковав гипсом ноги четырем молодым добровольцам, врачи уложили их в кровать на семь недель. Все это время испытуемые получали превосходное питание и по количеству и по качеству. Что же показали анализы? Назовем лишь важнейшие из них. Прежде всего организм испытуемых потерял значительно большие, нежели обычно, количества азота, кальция, фосфора, серы, калия и натрия, которые должны были бы использоваться как строительные элементы живой ткани. К концу опыта все похудели в среднем на 1700 г, в основном за счет наиболее функционально активных тканей. Характерно, что у двоих испытуемых, несмотря на потерю веса тела, толщина подкожножирового слоя увеличилась. Вывод. Ослабление не есть нечто специфическое только для организма стареющего человека. Оно может развиваться и у молодых людей, если уменьшить или ликвидировать какую бы то ни было физическую активность. Атрофия мышц и органов неизбежна, даже если обездвиженный человек получает полноценное питание. У испытуемых развилось состояние гиподинамии; снизилась сила мышц, ухудшились многие физические показатели (учащение пульса, уменьшение общего количества циркулирующей крови), наступило чувство подавленности, страха. При недостаточной физической нагрузке сердце человека слабеет, ухудшается функция нервных и эндокринных механизмов сосудистой регуляции, особенно страдает кровообращение в области капилляров. Даже умеренная нагрузка оказывается непосильной для мышцы сердца, плохо обеспеченной кислородом, Опасной для здоровья и жизни может оказаться любая неблагоприятная обстановка, требующая возрастания активности сердца, Почти у 3/4 случаев инфаркта миокарде происходит от незащищенности нетренированного сердца при эмоциональных и других функциональных нагрузках. При гипокинезии ухудшается и деятельность так называемого «периферического сердца» — поперечно-полосатых (скелетных) мышц, которые при своем сокращении проталкивают кровь по сосудам, в том числе по артериолам и капиллярам тканей. Это, с одной стороны, улучшает снабжение органов и тканей кислородом и пищевыми веществами, а с другой — облегчает работу сердца, которое очень тонко реагирует на воздействие внешней и внутренней среды. Труд, питание, эмоции — все это усиливает работу сердца. Если в состоянии покоя оно выталкивает в крупные сосуды около 3—3,5 тыс. см<sup>3</sup> крови за минуту, то во время интенсивных физических упражнений минутный объем крови достигает 20—30 тыс. см<sup>3</sup>. Сердце тренированного человека на повышенные физические нагрузки отвечает более сильными сокращениями и относительно меньшим увеличением их частоты, при этом пульс довольно быстро (в течение нескольких минут) возвращается к исходному уровню. При физических упражнениях учащается дыхание, увеличивается его глубина. Если в покое человек делает за минуту 12—16 вдохов-выдохов, то при нагрузке — до 30—40 и более. Человек обычно вдыхает в среднем 500 см<sup>3</sup> воздуха, при полном глубоком дыхании объем можно увеличить до 3000—4000 см<sup>3</sup>. Эту величину называют жизненной емкостью легких, под влиянием регулярных занятий она заметно возрастает, достигая у спортсменов, особенно пловцов, гребцов, велосипедистов, лыжников 6000—7000 см<sup>3</sup>. В результате повышаются резервные возможности организма, его работоспособность. Во время физических упражнений увеличивается количество воздуха, проходящего через легкие за одну минуту. Если в покое оно равно 6—8 л, то при тяжелых нагрузках достигает 100—120 л. Тренированные люди удовлетворяют потребность организма в кислороде за счет глубоких и ритмичных вдохов-выдохов, а не путем учащения поверхностного дыхания, которое менее эффективно.

Увеличенная потребность организма в кислороде путем рефлекторной регуляции приводит к усиленному функционированию органов дыхания, что способствует их развитию и оздоровлению организма в целом. Чем активнее дыхание и легочное кровообращение, тем большее количество циркулирующего в крови жира окисляется и разрушается. Следовательно, для профилактики нарушений обмена веществ, в частности ожирения, необходимы как обычные физические упражнения, так и специальные дыхательные, тренирующие глубокое носовое дыхание. К сожалению, далеко не все знают о пользе физических упражнений и вреде излишнего комфорта, тепличных условий жизни, пассивного отдыха. Изучение организма в условиях малоподвижности позволило сформулировать представление о состоянии гиподинамии. Его характеризуют изменения в вегетативных и двигательных функциях, психических реакциях. Эти неблагоприятные сдвиги развиваются постепенно. Организм борется с ними, мобилизуя компенсаторные механизмы. В особых условиях, связанных, скажем, с длительным постельным режимом, функциональная перестройка может развиваться относительно быстро. Вот почему при инфаркте миокарда — болезни, требующей, казалось бы, максимального покоя для пораженного сердца, врачи стремятся, как можно раньше назначить больному лечебную физкультуру. Состояние гиподинамии значительно понижает трудовую активность, у человека резко уменьшаются адаптационные возможности, ослабевают защитные силы организма, создаются предпосылки для возникновения болезней. При функциональных сдвигах, связанных с детренированностью, организм не в состоянии адекватно реагировать на физические нагрузки. Гиподинамия развивается не только в ответ на снижение двигательной активности в течение длительного времени. Это состояние может наступить, например, у бывших спортсменов, если они внезапно прекратили тренировки.

#### Двигательная активность продляет жизнь

При продолжительности жизни в 100 лет, видимо 5-летняя прибавка должна считаться минимумом. Кроме того, хорошее настроение и самочувствие, здоровый сон, профилактика ряда заболеваний (рак, атеросклероз, инфаркт и т.п.), повышенная умственная и физическая работоспособность!... Наилучший эффект, по-видимому, даст сочетание периодических тренировок с методом Черчилля, т.е. между тренировками стоит побольше отдыхать. Сейчас я расскажу об основном принципе, за счёт которого развивается состояние тренированности. Если Вы сумеете осмыслить его и научитесь применять, то добьётесь больших результатов. Если нет, то тренировки не принесут Вам пользы, либо даже навредят. Дело в том, что во время серьёзной нагрузки в тех клетках, на которые выпадает основная работа, происходят разрушительные процессы. На субъективном уровне человек ощущает утомление. После окончания физического воздействия в утомлённых клетках начинаются процессы восстановления. Однако природа мудро распорядилась так, что функции организма восстанавливаются на большую величину, чем разрушились. Происходит так называемое сверхвосстановление. Таким образом, если каждую последующую тренировку проводить в момент наивысшего подъёма сил, то результаты будут расти. Если заниматься раньше, чем организм успел восстановиться, то может развиваться состояние хронического утомления. Если же нагрузка слишком мала и существенного утомления не произошло, то и сверхвосстановления не наступит. После окончания физических упражнений Вы должны почувствовать лёгкое, приятное утомление. Через день или два обычно наступает прилив сил. Человек чувствует себя бодрым, жизнерадостным и ему хочется двигаться. Если прилив сил Вы ощущаете сразу после тренировки, а в последующие дни наступает обычное состояние, то скорее всего нужно увеличить нагрузку. Если же в последующие несколько дней после тренировки Вы, наоборот, ощущаете сильную усталость, апатию, не желание заниматься, а прилив сил наступает на пятый - седьмой день или его вовсе не наступает, очевидно, что нагрузку следует уменьшить. Вывод: каждая последующая тренировка должна выполняться в момент наивысшего подъёма сил. Что именно необходимо тренировать? В первую очередь следует укреплять сердечную мышцу. Именно сильное и здоровое сердце требуется человеку для долгой и полноценной жизни. Тем не менее, не следует пренебрегать тренировкой мышц. Ведь у среднестатистического человека мышечная масса составляет около 40 % веса тела. Так что здоровые мышцы Вам никак не повредят. Но сначала поговорим о сердце. Главная тренировка для сердца - это выполнение работы на выносливость. Кстати сказать, выносливость - это такая функция, которая поддается тренировке лучше других. Затем следует сила, а хуже всего развивается быстрота. Поэтому укрепить свою сердечную мышцу не так уж и сложно. Наши конкретные действия: начнём с самого простого упражнения. Таковым является ходьба. Учёными уже давно установлено, что быстрая ходьба по влиянию на организм практически не уступает бегу. Здесь важно лишь добиться определённого утомления. Лёгкая испарина и одышка свидетельствуют о том, что нагрузка действует эффективно. Однако очень важна не только интенсивность работы, но и её продолжительность. Хорошо, если Ваше сердце как следует постучит минут 30. Таким образом, Вам необходимо идти со скоростью, которую Вы сможете удерживать, приложив определённое усилие, около получаса. Следующую тренировку нужно повторить в тот день, когда Вы почувствуете существенный прилив энергии. Сначала это может произойти через день или более. В конечном итоге желательно выйти на ежедневные тренировки. Причём вовсе не обязательно выделять для этих упражнений какое-то специальное время. Если Вы идёте на работу или с работы, можно просто выйти из общественного транспорта на несколько остановок раньше и проделать путь до дома пешком. Тем, кто не имеет возможности или времени покрывать существующие расстояния пешком, можно порекомендовать обзавестись велотренажёром. Причём подойдёт любой, лишь бы можно было варьировать сопротивление педалей. Принцип здесь тот же. Необходимо вызвать определённое утомление. Кстати, в последнее время специалисты стали больше рекомендовать использовать именно велотренажёры вместо ходьбы или бега, т.к. это помогает сберечь суставы. Большинству людей есть смысл отказаться от пользования лифтом. Если Вы живёте достаточно высоко, то сам по себе подъём на лестницу послужит хорошей тренировкой. Недостаток здесь лишь в том, что продолжительность такой нагрузки невелика и ограничиваться ей не стоит. Первое время рекомендованные выше нагрузки могут показаться слишком большими. Вы, возможно, будете испытывать неприятные ощущения, и чтобы преодолеть их придётся приложить некоторые волевые усилия. Всё это нормально для малотренированного организма. Однако, как уже говорилось, выносливость

тренируется достаточно быстро. Если Вы сумеете правильно организовать свои тренировки, то скоро двигательная активность будет приносить Вам удовольствие. Тем не менее, если Вы всё же чувствуете, что прилагаемые Вами усилия слишком велики, то следует уменьшить нагрузку. Тот объём нагрузки, о котором шла речь, следует считать минимально необходимым. Людям же более решительно настроенным можно порекомендовать и значительно большие объёмы работы. Так, быструю ходьбу можно заменить бегом. Продолжительность нагрузки следует увеличить до одного часа. Но ещё большего эффекта можно достичь если вести контроль за собственным пульсом. В последнее время в магазинах спорттоваров стали появляться специальные приборчики, состоящие из двух частей. Одна часть напоминает наручные часы, а вторая является чем-то вроде пластмассового ремешка, который закрепляется вокруг груди, на уровне сердца. В этом ремешке установлен специальный датчик, который улавливает удары сердца и посылает сигнал на "наручные часы", которые закрепляются на запястье руки. На маленьком экранчике "часов" всё время светятся цифры указывающие частоту пульса в данный момент. Также можно приобрести велотренажёр, на котором уже установлена подобная система, но "часики" удобнее, т.к. их можно надевать и во время отдыха. Достаточно редко, но встречаются люди, чей образ жизни, условия работы налагают на организм повышенную физическую нагрузку. Здесь следует разобраться. Так, человек весь день может быть на ногах, либо нагрузка будет падать на плечевой пояс. После рабочего дня появляется общая усталость. Тем не менее, сердце укрепляется не за счёт интенсивности напряжений, а за счёт длительной циклической деятельности. Поэтому любая усталость не вызванная усиленным и длительным сердцебиением не оказывает существенного тренирующего эффекта на сердечную мышцу. Раз так, то здесь можно посоветовать по возможности облегчить условия труда, больше отдыхать. Если приходится много стоять, то в свободное время почаще присаживаться, но упражнениями на выносливость не пренебрегать. Несмотря на всё вышесказанное, конечно же есть люди, которые находятся в состоянии хронического утомления. В таком случае дополнительная нагрузка не принесёт пользы. Если Вы ощущаете хроническую усталость, то особенно внимательно отнеситесь к главе Восстановление, иначе Ваш организм гораздо быстрее износится и постареет. Также важно отметить, что с возрастом восстановительные возможности организма снижаются. Тем не менее, если Вы чувствуете, что достаточно легко справляетесь с серьёзными нагрузками, то жалеть себя не нужно даже в весьма преклонном возрасте.

#### Значение утренней гимнастики

Зарядка (утренняя гимнастика) — комплекс несложных физических упражнений, выполняемых ежедневно утром после сна. Зарядка помогает более быстрому переходу организма от состояния покоя во время сна, когда все физиологические процессы замедлены, к бодрствованию, активной деятельности. Систематически проводимая зарядка повышает общий тонус организма, содействует укреплению здоровья, улучшает деятельность сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, усиливает обмен веществ, укрепляет и развивает мышцы, способствует формированию правильной осанки. У людей, постоянно занимающихся зарядкой, повышается работоспособность, улучшается аппетит, общее самочувствие, сон. Ежедневная зарядка воспитывает полезную для здоровья привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями. Заниматься зарядкой могут люди любого возраста. Особое значение имеет зарядка для людей умственного труда, ведущих малоподвижный образ жизни. В обязательном порядке зарядка проводится в дошкольных детских учреждениях, школах, пионерских лагерях; широко применяется в больницах и санаториях. Многие дома занимаются утренней гигиенической гимнастикой, уроки которой передаются по радио или телевидению. Зарядка обычно состоит из комплекса гимнастических упражнений, воздействующих на все важнейшие группы мышц тела. Комплекс упражнений следует менять каждые 12—15 дней. Зарядку следует проводить в течение 8—15 мин. Заниматься нужно в чистой проветренной комнате; зимой при открытой форточке; летом желательно заниматься зарядкой на воздухе.

#### Варианты упражнений для утренней зарядки или разминки

В основном это вращательные движения во всех более или менее крупных суставах тела. Выполняются обычно в такой последовательности (но это вовсе не обязательное условие):

Повороты головы из стороны в сторону, кивание вверх-вниз, вращательные движения головой.

Вращательные движения кистями рук по часовой и против часовой стрелки.

Вращательные движения в локтевых суставах.

Разминка плечевых суставов. Подъемы рук через стороны вверх, «ножницы» руками перед грудью, вращательные движения.

Наклоны корпуса вперед и в стороны. Вращение тазом попеременно в обе стороны.

Махи ногами вперед-назад и в сторону.

Сгибания-разгибания в коленном суставе.

Сидя с вытянутыми ногами, вращение в голеностопе попеременно в обе стороны.

Наклоны вперед, стоя на прямых ногах. Стараться касаться ладонями пола, а в идеальном варианте касаться грудью коленей.

Сидя на полу, наклоняясь коснуться грудью коленей. Возможна помощь руками.

Лежа на спине коснуться носками прямых ног пола за головой.

«Мостик». Обычный гимнастический мостик.

Стоя, расставить ноги очень широко. Присесть на одну ногу, вторая выпрямлена. Перекачиваться с ноги на ногу, стараясь при этом всегда оставаться максимально низко в приседе.

14. Лежа на животе согнуть ноги в коленях, поднять верхнюю часть туловища и ухватиться руками за лодыжки. Такое положение иногда называют «Лодочка». Покачайтесь так несколько секунд.

## Заключение

Некоторые исследователи утверждают, что в наше время физическая нагрузка уменьшилась в 100 раз - по сравнению с предыдущими столетиями. Если как следует разобраться, то можно прийти к выводу, что в этом утверждении нет или почти нет никакого преувеличения. Представьте себе крестьянина прошлых столетий. Он, как правило, имел небольшой надел земли. Инвентаря и удобрений почти никаких. Однако, зачастую, ему приходилось кормить "выводок" из десятка детей. Многие к тому же отработывали барщину. Всю эту огромную нагрузку люди несли на себе изо дня в день и всю жизнь. Предки человека испытывали не меньшие нагрузки. Постоянные погони за добычей, бегство от врага и т.п. Конечно же физическое перенапряжение не может добавить здоровья, но и недостаток физической активности вреден для организма. Истина как всегда лежит где-то посередине. Трудно даже перечислить все положительные явления, возникающие в организме во время разумно организованных физических упражнений. Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

## Источники:

<http://satinoschool.narod.ru>

<http://www.examens.ru>

<http://www.secreti.info/index-s.html>

<http://www.allwomens.ru/1811-polza-dvigatelnoj-aktivnosti.html>

<http://www.ruscenter.ru/258.html>

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования второго поколения выдвигает новые требования к учету индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей младших школьников. Стандарт ориентирован на укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Одной из главных задач современной российской школы является проблема сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у них здорового образа жизни.

В начальных классах МОУ «Журавлевская СОШ» показатели здоровья детей неутешительные: только 34% школьников практически здоровы, 48% имеют функциональные отклонения и 18% уже с различными хроническими заболеваниями.

Ухудшение здоровья детей связано, прежде всего, с экологическим и социально-экономическим кризисом в стране. Ребенок значительную часть времени проводит в школе, поэтому необходимо делать все от нее зависящее, чтобы обеспечить физическое и психическое здоровье учащихся. Все это порождает противоречия между необходимостью плодотворно обучать детей, с одной стороны, и желанием по мере сил сохранить их здоровье. Ведь здоровье – высшая человеческая ценность, как для общества, так и для индивида.

Проработав в школе 19 лет и проанализировав причины школьных болезней, автор пришла к выводу о необходимости решать эти проблемы в области здоровьесбережения комплексно. Важно включать ребёнка в творческий

процесс обучения, что способствует не только развитию личности учащегося, но и снижает вероятность наступления утомления. Цепочка взаимосвязи здесь простая: обучение без творческого заряда - неинтересно, а значит в той или иной степени, является насилием. А насилие же разрушительно для здоровья, как через формирование усталости, так и само по себе. Для решения поставленной цели учитель использует на уроках активные методы и формы здоровьесберегающего обучения.

Само понятие “здоровьесберегающие технологии” появилось в педагогике сравнительно недавно. В настоящее время проблемами организации здоровьесберегающего образовательного процесса в нашей стране занимаются ведущие педагоги Н.К. Смирнов, А.М.Амосов, В.Ф.Базарный. Ведь в современных условиях ранее существующие педагогические технологии неспособны эффективно содействовать сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Неслучайно в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования под руководством член-корреспондента РАО А.М.Кондакова и академика РАО Л.П.Кезина была разработана «Примерная основная образовательная программа начального общего образования», которая не только определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования, но и направлена на формирование общей культуры обучающихся, а также на сохранение и укрепление здоровья детей. Стандарт выдвигает высокие требования к выпускнику начальной школы: здоровый ребенок - это, прежде всего, «выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни».

«Однако только знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребенка»<sup>1</sup>.

Целью педагогической деятельности учителя начальных классов является обеспечение положительной динамики в состоянии здоровья учащихся посредством применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Задача учителя заключается в исследовании и оценки состояния здоровья детей, в формирование установки на здоровый образ жизни.

Главными причинами снижения здоровья детей являются:

- малоподвижный образ жизни

- перегрузка учебного процесса многими дисциплинами
- несбалансированное питание
- отсутствие здорового образа жизни во многих семьях
- неблагоприятная экологическая ситуация.
- 

В современной школе основная форма обучения – классно-урочная, которая предусматривает различные формы организации учебно-воспитательного процесса: домашняя учебная работа, экскурсии, практические занятия, внеклассная учебная работа. Каждый педагог должен строить урок на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учетом вопросов здоровьесбережения.

Комфортное начало урока обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся. Этот метод помог детям освоить следующие способы самооздоровления:

- а) использование положительных установок на успех в деятельности "У меня всё получится! Я справлюсь! Мне всё по силам!"
- б) умение настроить себя на положительную волну "Улыбнись самому себе"
- в) рисование на полях тетради различных рисунков или символов, которые символизируют предстоящий день и т.д.

Эмоциональный климат урока во многом зависит от доброжелательного тона учителя, от юмористической составляющей педагогического общения. Каждый урок следует начинать с минутки эмоционального настроения, которую можно проводить в форме веселого четверостишья, диалога или беседы (1-2 минуты). Главное, заинтересовать, заинтриговать и увлечь ребенка. Например, таких:

1. Поговорим? О чем?

О разном, и о прочем,

О том, что хорошо и хорошо не очень...

Чего-то знаешь ты,

А что-то мне известно.

Поговорим? Поговорим!

Вдруг станет интересно...

2. «Ладочки»: повернулись, улыбнулись, протянули друг другу ладошки, подарили частичку тепла. В классе сразу стало тепло, уютно, атмосфера хорошего настроения и сотрудничества.

Организация учебно-воспитательного процесса основана на использовании следующих здоровьесберегающих технологий:

### **^ 1. Игровая технология**

**В начальных классах игра – мощнейшая сфера самовыражения и самоопределения человека. Благодаря играм ребёнок учится доверять самому себе и всем людям, распознавать, что следует принять, а что отвергнуть в окружающем мире. Детство без игры и вне игры ненормально. Лишение ребёнка игровой практики – это лишение его главного источника развития: импульсов творчества, признаков и примет социальной практики, богатства и микроклимата коллективных отношений, активизации процесса познания мира и т.п. Для детей игра – это продолжение жизни.**

**Существует большое разнообразие игровых форм и приёмов, способствующих соблюдению принципов здоровьесберегающих технологий**

- **игры на развитие психических процессов**
- **подвижные игры**
- **дидактические игры**

**Важно «не заиграться»: урок всегда должен быть в центре внимания. А значит, он должен быть интересным, т.е. современным. Это могут быть и уроки-экскурсии, уроки-практикумы, уроки-исследования.**

### **2. ^ Технология дифференцированного обучения**

Одной из актуальных проблем методики преподавания в начальных классах является дифференцированный подход в обучении. Основными принципами дифференцированного подхода считается учёт индивидуальной

подготовленности и индивидуальных качеств каждого учащегося.

Свои уроки учитель строит с учетом индивидуальных возможностей и способностей учащегося, используются трехуровневые задания, в том числе и контрольные работы. Появляется возможность дифференцированно помогать «слабому» ученику и уделять внимание «сильному». «Сильные» учащиеся активно реализуют своё стремление быстрее продвигаться вперёд и вглубь, «слабые» – меньше ощущают своё отставание от лидеров.

Переступая порог школы, каждый ученик хочет быть успешным: получать хорошие отметки, найти в классе новых друзей и д.п. Успехи и неудачи влияют на всю дальнейшую школьную жизнь ребенка. Неудачи в учебной деятельности приводят к напряженному состоянию нервной системы. Вследствие чего могут развиваться детские неврозы. Сегодня важно научить детей противостоять стрессовым ситуациям, не впадать в уныние при неудачах. С ранних лет надо воспитывать желание быть бодрым, оптимистичным, развивать способность не бояться посильной работы, умение общаться со сверстниками и взрослыми, стремление быть конкурентоспособной личностью общества, оставаясь при этом гуманным.

Технологию дифференцированного обучения можно и нужно использовать на всех этапах уроках. Дифференцированный подход помогает учащимся преодолевать трудности для достижения поставленных целей; при его реализации учитываются индивидуальные особенности и механизмы развития психики школьников. Реализация принципов здоровьесбережения учащихся через урок осуществляется таким образом, чтобы на всех этапах учебного занятия отсутствовала стрессообразующая среда.

### **^ 3. Физкультурно-оздоровительные технологии**

Необходимым условием сохранения здоровья в процессе учебного труда является чередование работы и отдыха. Отдых во время занятий в школе вовсе не означает состояние полного покоя. О пассивном отдыхе речь может идти лишь при очень большом утомлении. Характер отдыха должен быть противоположен характеру работы. Здесь уместно использовать физкультурно-оздоровительные технологии:

- Физкультурные минутки
- Пальчиковая гимнастика
- Зрительная гимнастика
- Дыхательная гимнастика

- Саморефлексия

**Физкультминутки** необходимо проводить на каждом уроке. Термином «физкультминутка» принято обозначать кратковременные серии физических упражнений, спользуемых для активного отдыха. Обычно это 3-5 физических упражнений во время урока. Они проводятся зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа. В начальной школе - в стихах, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

Время начала физкультминутки выбирает сам учитель, ориентируясь на состояние, когда у значительной части учащихся начинает проявляться утомление. В течение урока проводится 1-2 физкультминутки.

Кроме того, необходимо контролировать психологический климат на уроке, включая в урок эмоциональную разрядку; строго следить за соблюдением учащимися правильной осанки, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.

Физкультминутки проводятся, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

В состав упражнений для физкультминуток можно включить:

- упражнения по формированию осанки
- укреплению зрения
- укрепления мышц рук,
- отдых позвоночника
- упражнения для ног
- релаксационные упражнения для мимики лица
- массаж области груди, лица, рук, ног
- упражнения, направленные на выработку рационального дыхания

### **Пальчиковые игры**

**Необходимость развития моторики рук у детей обусловлена тесным**

**взаимодействием ручной и речевой моторики. Морфологическое и функциональное формирование речевых зон совершается под влиянием импульсов, поступающих от рук. Совершенствование ручной моторики способствует активизации моторных речевых зон головного мозга и вследствие этого развитию речевой функции. Развитие ручной моторики у учеников первого класса имеет большое значение не только для активизации речевой моторики, но и для подготовки детей к овладению письмом.**

***^ Игра «Цветок»***

***Ладони находятся в вертикальном положении, нижние части ладоней прижимаются друг к другу, пальцы раскрыты и слегка округлены.***

***Игра «Оса»***

***Поднять руку, сжатую в кулак, а затем выпрямить указательный палец и вращать им.***

**Рекомендуются различные упражнения, направленные на развитие ловкости, точности, координации, синхронности движений пальцев рук. Обязательно надо применять при интенсивной нагрузке во время письма. Пальчиковые игры помогают:**

- **подготовить руку к письму**
- **развить внимание, терпение**
- **стимулировать фантазию**
- **активизировать работу мозга**
- **научиться управлять своим телом**

**Зрительная гимнастика**

Организация обучения в условиях расширения зрительно-пространственной активности направлена на сохранение остроты зрения у детей. Предполагается использование разнообразных приемов.

***“ ^ Стрельба глазами ”***

***Двигаем глазами вправо и влево медленно, глядя как можно дальше 5-6 раз, а затем вверх – вниз 5-6 раз.***

## *“ Письмо носом ”*

*Закрывать глаза, писать носом в воздухе что-либо.*

В начале учебного года медицинский работник проверяет зрение учащихся и, исходя из полученных данных, определяется рабочее место каждого ребенка в классе, которое в течение года может меняться.

Еще одной особенностью организации учебных занятий в режиме «зрительных горизонтов» является размер предъявляемого материала (сюжетные и предметные картинки, карточки с буквенным и цифровым материалом, геометрическими фигурами и т.д.). Самые мелкие детали не должны быть менее 1 см. Картинки должны иметь высокое полиграфическое качество. Тем самым создаются предпосылки для интенсивного зрительного сосредоточения вдаль и снятия напряжения с глазных мышц, долгое время функционировавших в режиме ближнего зрения. Общая продолжительность таких пауз в течение учебного часа должна составлять по объему не менее  $\frac{1}{4}$ . Эту работу целесообразно чередовать с занятиями на близких дистанциях (работа с учебником, письмо).

Один из вариантов расширения зрительно-пространственной активности – использование разного рода траекторий, по которым дети «бегают» глазами. Например, офтальмотренажёр: на листе ватмана изображаются какие-либо цветные фигуры (овал, восьмерка, волна, спираль) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см. Этот плакат размещается выше уровня глаз в любом удобном месте (над доской, на боковой стене и даже на потолке). По команде дети начинают «пробегать» глазами по заданному направлению, обязательно стоя. При этом каждому упражнению придаю игровой характер.

Следует отметить, что подобные упражнения не должны являться просто средством для тренировки глазных мышц, а должны решать общеобразовательные, развивающие задачи, т.е. служить средством для получения новых знаний и развития ряда психических функций: зрительной памяти, внимания, наглядно-образного мышления, пространственных представлений и пр.

## **^ Дыхательная гимнастика**

Большинство учащихся начальных классов не умеют правильно дышать во время выполнения мышечной нагрузки, ходьбы, бега, а также в условиях относительного мышечного покоя. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ. Поэтому рекомендуется включать в урок упражнения для выработки глубокого дыхания,

усиления выдоха, в сочетании с различными движениями туловища и конечностей. Дыхательная гимнастика обязательна на уроках литературного чтения, русского языка, физической культуры.

Можно использовать такие упражнения. Например:

“<sup>^</sup> *Задуй свечу*” - глубокий вдох, задержка, медленный выдох через губы трубочкой, произнося звук [у].

“*Озорные щёчки*” - набирать воздух, надув щёки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть. Затем через сжатые трубочкой губы, вдохнуть воздух, втягивая его. Расслабить щёки и губы.

“<sup>^</sup> *Ленивая кошечка*” - подтянуть руки вверх, потянуться, как кошечка. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук [а].

«*Шар спустился!*». Вдохнули, надули щеки, руки развели в стороны. На выдохе соединяем руки, произносим звуки [с] или [ш].

## **Релаксация**

Релаксация помогает учителю во время урока снять стресс у детей, способствует расслаблению мышц, снятию усталости. Проводится в течение 3-5 минут, при необходимости в начале или середине урока. Затраты времени, отводимые на релаксацию, полностью окупаются – повышается работоспособность и активность детей.

## **Цветотерапия**

Уже в древности люди знали, каждый цвет может по-своему воздействовать на человека - вызывать чувство радости или грусти, возбуждать или успокаивать, создавать различные ощущения.

Если человек устал от одного цвета, то надо посмотреть на противоположный. Красный цвет всегда влияет на физическое состояние, жёлтый - на умственное, а голубой - на эмоции.

Красный и оранжевый - активные цвета, действуют на организм возбуждающе, ускоряют процессы жизнедеятельности. Жёлтый - цвет хорошего настроения. Под воздействием жёлтого цвета быстро принимается решение и мгновенно выполняется задача. Зелёный - создаёт чувство лёгкости и успокоенности; помогает сконцентрироваться; помогает сохранять зрение (повесьте перед столом или компьютером зелёный коврик и периодически смотрите на него). Работоспособность детей выше при зелёной гамме цветов. Синий цвет способствует восстановлению нервной системы, помогает при рассеянности.

От цвета бумаги изменяется даже число верных ответов. Например, на зелёной бумаге число верных ответов было на 20% больше, чем на белой, а на красной, напротив, уменьшилось на 19%.

### **^ Музыкальная терапия**

Музыка может использоваться как оформление фона занятий и сопровождение моментов урока. "Тихая мелодичная музыка обладает седативным (успокаивающего действия, способствующего развитию процессов торможения) действием и нормализует функции сердечно - сосудистой системы. Ритмичная музыка вызывает повышение тонуса скелетной мускулатуры, оказывает благоприятное влияние на деятельность внутренних органов и систем. Мажорные мелодии придают человеку бодрость, улучшают самочувствие, психоэмоциональное состояние". Вербально-музыкальная психорегуляция используется для улучшения самочувствия, восстановления, снятия психоэмоционального напряжения.

Для прослушивания могут быть использованы и звуки природного естественного происхождения. Такие звуки как пение птиц, шум волн, раскаты грома, шум листвы, дождя и другие, подобранные по определенному плану, способствуют расслаблению организма с последующей его активизацией.

### **Саморефлексия**

Способствует развитию у ученика процессов самонаблюдения, анализа и самоанализа для коррекции собственного образа жизни. Учителю при этом отводится роль консультанта или посредника, а строителем своего здоровья на всех этапах остаётся сам ученик. Умело проведённая рефлексия даёт возможность понять: насколько дети осознают, что и как они делали на уроке, что им помогало, и что смогут использовать в своей жизни за пределами класса и школы.

Таким образом, применение здоровьесберегающих технологий в начальных классах направлено на обеспечение физического и психического здоровья учащихся; опирается на принципы преемственности, вариативности; приводит к повышению мотивации учебной деятельности; предотвращению усталости и утомляемости; росту учебных достижений; достигается через учёт особенностей класса; создание благоприятного психологического фона на уроке.

Итоги тестирования показали, что школьники знают правила здорового образа жизни и следуют им в повседневной жизни. Из 10 анкетированных учащихся в зоне риска находится 1 ученик, с которым учитель продолжит индивидуальную работу.

Начальная школа - это целый мир! Годы, проведенные в первых 4 классах,

должны остаться в памяти человека как время приобщения к взрослой жизни, в которой все было впервые - и победы, и поражения. Важно, чтобы побед было больше, а поражений не оставляли бы травм на всю оставшуюся жизнь, а лишь расширяли жизненный и гуманистический кругозор человека - гражданин новой России

^

## **Библиографический список**

1. Воспитательный процесс: изучение эффективности. Методические рекомендации/ Под ред. Е.Н.Степанова. – М.: ТЦ «Сфера», 2011.
2. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Методическое пособие. Методика. Тематическое планирование. Разработки занятий. – М.: Издательство «Глобус», 2010.
3. Иванов, О.А. Здоровьесберегающие технологии учебного процесса / О.А. Иванов, И.И. Колисник, М.Ю. Михайлина и др. - Волгоград: Учитель, 2010.
4. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся. М.: Вентана-

Граф, 2008. 112 с.

5. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа/ [сост. Е.С.Савинов]. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011.
6. Смирнов Н.К. Ориентировочная оценка обучающихся в школе. Практика административной работы. - № 1. – 2006.