

Здоровьесберегающие технологии – как аспект воспитания личности

**Из опыта работы
Багаутдиновой С.П.**



Ухудшение здоровья школьников обусловлено различными факторами:

- плохая экологическая обстановка;
- низкий социально-экономический уровень жизни многих семей, что отрицательно сказывается на качестве питания детей, их отдыхе и физическом развитии;
- кризис семьи, отражающийся на психологическом здоровье;
- неправильный образ жизни взрослых, который они повседневно наблюдают дома, на улице, в телепередачах.

Школьные факторы риска, негативно влияющие на здоровье детей:



- интенсификация учебного процесса;
- несоблюдение физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- отсутствие системы работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни,
- недостаточное использование средств физического воспитания и спорта.



- Понятие « **Здоровьесберегающие технологии** » объединяет в себе все направления деятельности учебного заведения по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся, рассматривается как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья учащихся.
- **Ответственными за реализацию здоровьесберегающей программы являются:**
 - представители администрации школы;
 - учителя;
 - классные руководители;
 - медсестра и другие работники школы;
 - привлекаются родители и социальные партнеры школы (поликлиника и др.).

Организационные мероприятия:

- анализ медицинских карт учащихся,
- беседа с классным руководителем, родителями, медицинским работником школы;
- определение на основе полученной информации характера общих проблем группы и индивидуальных особенностей детей;
- составление плана работы на год, разработка режима дня;
- помощь в подготовке кабинета к предстоящему году с учётом санитарно-гигиенических норм.

Задачи:

- **Образовательные** (направлены на приобретение знаний и представлений о здоровом образе жизни, факторах, влияющих на здоровье, обучение двигательным умениям и навыкам, распространение информации по профилактике вредных привычек).
- **Воспитательные** (направлены на формирование нравственного сознания и поведения, волевых качеств, трудолюбия, устойчивых мотивов самовоспитания, эстетическое и эмоциональное развитие личности).
- **Оздоровительные** (направлены на укрепление физического здоровья и профилактику заболеваний, содействие правильному физическому развитию, включение в активную двигательную деятельность, повышение с помощью средств физической культуры умственной работоспособности, снижение отрицательного воздействия чрезмерной нагрузки на психику).
- **Прикладные задачи** (направлены на формирование умений и навыков, необходимых для сотрудничества со сверстниками и обеспечения жизнедеятельности, физкультурных занятий, пребывания на природе, в быту).

Программа здоровьесбережения школьника включает компоненты:

- Соблюдение режима дня.
- Рациональное питание.
- Оптимальная двигательная активность.
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм.
- Обеспечение знаниями о сущности здоровья человека, о факторах, его укрепляющих или ослабляющих.
- Профилактика заболеваний, закаливание.
- Предупреждение вредных привычек (или отказ от них) и формирование полезных произвольных и непроизвольных привычек здорового образа жизни.
- Повышение психоэмоциональной устойчивости.

1) Соблюдение режима дня

Режим класса строится с учетом учебного плана школы, возрастных особенностей детей, режима питания.

Обязательными компонентами являются:

- прием пищи, активный отдых, самоподготовка, досуговая деятельность.

В первом классе возможен послеобеденный сон (при наличии условий для него).

Нежелательно, чтобы в режиме дня происходили следующие сбои:

- недосыпание;
- несвоевременный прием пищи;
- недостаточное пребывание на свежем воздухе;
- учебные нагрузки и перегрузки.



Пребывание на свежем воздухе

Минимальная гигиеническая норма нахождения на свежем воздухе 4 часа.

Сюда входят:

- дорога в школу;
- занятия в школе на свежем воздухе;
- возвращение домой;
- игра дома.



2) Рациональное питание

Обычно в школе осуществляется 2 разовое питание. Разрыв между приемами пищи не должен превышать 3 – 4 часа. Более калорийными являются завтрак и обед, полдник легкий.

Пища должна быть полноценной по химическому составу и содержать белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и микроэлементы, быть безвредной в химическом отношении и безопасной с точки зрения бактериального состава.



б) АКТИВНЫЙ ОТДЫХ



- подвижные игры;
- физкультурно-оздоровительные занятия;
- физический труд;
- экскурсии, прогулки;
- свободная деятельность;
- ручной труд;
- изобразительная деятельность;
- музыкальные занятия;
- кружковая работа.



в) прогулка

Структура прогулки может быть следующей:

- 1. Наблюдение за природой, погодными явлениями.
- 2. Труд на участке.
- 3. Игры.
- 4. Самостоятельная деятельность детей.
- 5. Индивидуальная работа с детьми.

Виды прогулок:

- природоведческие экскурсии («В садах опять колдует листопад», «По следам пернатых»);
- обществоведческие экскурсии («Труд работников в школе», «Деревня, в котором я живу»);
- прогулки-практикумы («Красный, желтый, зеленый», «Правила поведения в природе»);
- творческие прогулки («Есть в осени первоначальной», «Удивительное - рядом»; День здоровья
- следопытские прогулки: («Найди клад») и др.

4) Соблюдение санитарно-гигиенических норм



- Контроль освещенности помещения.
- Соблюдение температурного режима.
- Своевременная влажная уборка.
- Проветривание.
- Озеленение кабинета и рекреаций.

5) Обеспечение знаниями о сущности здоровья человека, о факторах, его укрепляющих или ослабляющих

- Рассказ в занимательной форме о различных видах спорта и великих спортсменах, истории олимпийского движения, врачебных специальностях, лекарственных растениях, видах закаливания.
- Обучение оказанию первой помощи.



6) Профилактика заболеваний, закаливание



- Контроль за тем, чтобы одежда детей соответствовала погоде.
- Закаливанию способствуют ежедневные прогулки на свежем воздухе, проветривание.

В некоторых школах практикуется употребление фито-чая, вдыхание эфирных масел, полезны фитонциды, выделяемые чесноком.

Профилактика переутомления зрительной системы. (зрительно-координаторные тренажи, зарядка для глаз).

Соблюдение правильной позы при выполнении домашних заданий.

Освоение простейших приемов самомассажа, точечного массажа, релаксации, дыхательной гимнастики.

7) предупреждение вредных привычек и формирование полезных произвольных и непроизвольных привычек здорового образа жизни

- Этические беседы: «Азбука поведения».
- Занятия по формированию полезных привычек: «Сказать “нет” соблазнам», «Законы закалывания», «Болезни, связанные с неправильным питанием», «Твои поступки и привычки».







День здоровья





8) Повышение психоэмоциональной устойчивости

- Позитивное мышление - одна из составляющих здоровья , которое достигается упорными тренировками (обучение умению радоваться даже малой своей победе, чужой удаче).
- Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса способствует сохранению их здоровья.

