

МКОУ «КНОШ»

Выступление на школьном МО на тему :

**«Создание здоровьесберегающего
образовательного пространства как
условие повышения качества обучения»**

Подготовила :

учитель 3-го класса Ковалевич И.Н.

Куркино-2014

Здоровье- тема актуальная для всех времен и народов, в 21 веке она становится первостепенной. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство- движение. Физические упражнения, движения должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь. Современные здоровьесберегающие технологии, новые технологии, новые образовательно-оздоровительные программы для дошкольников и младшего школьного возраста- наш шанс решать проблему сохранения здоровья детей осознанно, комплексно, постоянно.

Поэтому учитель должен не только строить свой учебный процесс с учетом возраста, пола, специфики развития организма, физиологических и психологических процессов, но и использовать информацию по сохранению и укреплению здоровья в своей педагогической деятельности. Как отметил академик Д.В.Колесов, «...только при таком подходе может быть реализован принцип –здоровье через образование...». Автор одной из методик здравоохранительной системы обучения и воспитания, руководитель отдела сенсорных систем Института медицинских проблем Севера профессор В.Ф.Базарный считает необходимым вернуть «движущийся мир» в сады и школы. Вместо традиционной сгорбленной сидячей позы - режим меняющихся поз, когда можно стоя и сидя работать в течение урока.

Школьная перегрузка и долгое нахождение в статическом положении приводят к переутомлению. Гигиенисты считают, что необходимо такое дозирование деятельности, при котором возникающее утомление полностью исчезает в последующей за работой период отдыха. Если этого не происходит, утомление накапливается и переходит в переутомление или в хроническое утомление. Утомление проявляется в снижении работоспособности. Это временное функциональное состояние, биологическая роль которого состоит в своевременной защите организма от истощения. Устранить утомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Для этого следует активно отдохнуть, переключиться на другие виды деятельности. Этому помогут оздоровительные мероприятия в учебном процессе: гимнастика до занятий, физкультурные минутки на уроках, динамические паузы, уроки здоровья, дни здоровья и спорта, проводимые школой.

Комплексное использование оздоровительных мероприятий в учебном процессе позволяет снижать утомляемость, повышать эмоциональный настрой и работоспособность, а это, в свою очередь, способствует сохранению и укреплению здоровья. Именно комплексное использование позволяет выполнить примерный объем двигательной активности.

Гимнастика до занятий.

Она служит прекрасным организационным и мобилизирующим фактором. Необходимым ритмом, что постепенно приводит к повышению общей работоспособности. Комплекс состоит из 4-7 общеразвивающих упражнений. Выполняется в течение 5-6 минут. При составлении комплекса физических упражнений необходимо учитывать, с какого именно

начинается учебный день. Если первый урок- письмо или русский язык, то целесообразно включить упражнения для развития мышц кисти. Если первый урок- литературное чтение , то в комплекс следует включить специальные упражнения, укрепляющие аккомодационный аппарат глаз.

Физкультурные минутки.

Это кратковременные перерывы на занятиях. Занимают 1-3 минуты для проведения физических упражнений, связанных с длительной статической позой детей. Их цель- предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика нарушений осанки. Виды физкультминуток: упражнения для кистей рук(пальчиковая гимнастика, мудры); гимнастика для глаз; упражнения на осанку; дыхательная гимнастика.

Золотые правила выполнения физминуток.

Нельзя заниматься физическими упражнениями при головной боли, насморке, повышенной температуре, после утомительных умственных нагрузок.

Необходимо подождать, когда эти признаки пройдут. Лучше недобрать нагрузки, чем перебрать. Не гонитесь за быстрым оздоровительным эффектом. Принципом должно стать: «Постепенность, постепенность, постепенность». Важный аспект занятий оздоровлением - максимально полная концентрация внимания на выполняемых упражнениях.

Есть простые упражнения, не требующие, ни особых условий, ни напряжения, которые можно выполнять даже в транспорте: это сплетения пальцев - МУДРЫ, которые оказываются, часто не просто полезны при ежедневном применении, но и могут снять сердечный приступ, одышку, боль, усталость.

Упражнения для глаз.

Выполняются без напряжения, свободно, не шурясь, каждое движение повторяем 10-15 раз.

1. Вертикальные движения. Глаза идут вверх (мы словно пытаемся взглянуть изнутри на собственную макушку), затем вниз («глядим» на гортань).
2. Горизонтальные движения. Глаза ходят вправо и влево. Движения легкие, словно играющие.
3. Круговые движения глаз - сначала по часовой стрелке, затем - против неё.

Комплекс упражнений для снятия утомления зрения.

СОГРЕВАНИЕ ГЛАЗ. В положении стоя, ноги вместе, опустить руки вниз, соединить ладони вместе и зажать их между коленями. Тело наклонить вперед и выполнить трущие движения ладонью о ладонь, умеренно прикладывая силу. После того как ладони разогреются, сложить их «лодочкой» и наложить на глаза (левую руку на левый глаз, правую на правый) т.е., чтобы центр ладоней не касались глазного яблока. Глаза при этом закрыты. Держать ладони в таком положении около 10 с., затем опустить руки. Повторить все элементы упражнений в указательной последовательности 22-4 раза. В заключение данного упражнения смыкать и разжимать веки (8-10 раз).

ПОГЛАЖИВАНИЕ ШЕИ. И.п.- стоя. Правую руку положить на шею ниже затылка и выполнить 8-10 растираний. Поменять руки и выполнить то же левой рукой.

МАССАЖ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ТОЧЕК НА ЛИЦЕ. Энергично потереть ладонью о ладонь, согреть их. Прижать ладони к щекам, пальцы наложить на закрытые глаза. Выполнить синхронное поглаживание двумя ладонями от бровей вверх, в стороны к вискам - 5-7 раз.

Гимнастика для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 10. Повторить 4-5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и счет 1-6. Повторить 4-5 раз. В среднем темпе проделать вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-2, потом перенести взор вдаль на счет 3-4 круговые движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6 раз. Повторить 1-2 раз.

Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук.

1. Исходное положение - стоя или сидя, руки на поясе.

1 - правую руку вперед, руки на поясе, 2 - поменять положение рук. Повторить 3-4 раз. Затем расслаблено опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. Исходное положение - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе.

1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед.

3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти

расслабленно. Темп средний.

3. Исходное положение - сидя, руки вверх.

- сжать кисти в кулак.

- разжать кисти.

Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

4. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки за голову.

1-3 - круговые движения тазом в одну сторону - правую руку вперед, руки на поясе, 4-6 - то же в другую сторону. 7-8 - руки вниз, расслаблено потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

5. Исходное положение - стойка ноги врозь.

1 -2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль.

3-4 - исходное положение.

5-8-то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

Упражнения для улучшения мозгового кровообращения

1. Исходное положение - сидя на стуле.

1-2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад.

3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение - сидя, руки на поясе.

- поворот головы на право

- исходное положение

- поворот головы налево

- исходное положение. Повторить 6-8 раз.

3. Исходное положение - стоя или сидя, руки на поясе.

1- махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево.

2- исходное положение.

3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6. Темп медленный.

4. Исходное положение - сидя, руки на поясе.

Динамические паузы.

Они, как правило, проводятся в середине рабочего дня, на третьем уроке. При хорошей погоде проводятся на свежем воздухе, в плохую погоду - в хорошо проветриваемом помещении. В программу динамических пауз можно вводить общеразвивающие упражнения, ритмическую гимнастику, подвижные игры. Активный отдых, подвижные игры на свежем воздухе приносят больше пользы организму, чем перемены, проводимые в помещении школы. А систематический отдых на открытом воздухе оказывает закаливающее, оздоровительное влияние. Ритмическая гимнастика выполняется под музыку с контролем дыхания. Состоит она из разминок, в которую входят гимнастические упражнения и танцевальный комплекс. В комплекс входят упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, ног, туловища. А игры на свежем воздухе и в помещении помогут интереснее провести свободное время, стать более организованным и самостоятельным благодаря правилам игр.

Уроки здоровья.

На уроках здоровья можно дать детям больше знаний о важности быть здоровым. Урок проходит в хорошем настроении, дети много улыбаются, смеются, а смех - это вечный двигатель. Он стимулирует иммунную систему, производит массаж живота и кишечника. В конце каждого урока дети получают совет: умей себе помочь, помог себе - помоги другим! Избавься от отрицательных эмоций: обиды, зависти, злости, страха, грусти, - а тихо звучащая классическая музыка во время выполнения физкультурных минуток, пауз, длительного расслабления приносит дополнительные положительные эмоции. И не будут освобожденные дети сидеть на скамеечке спортзала и накапливать статическую усталость, а станут заниматься в специальных группах по разным направлениям.

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна: по данным ученых, удельный вес здоровых детей в образовательных учреждениях составляет 25-30% от общего количества обучающихся. Динамика здоровья подрастающего поколения за последние 10-15 лет характеризуется весьма неблагоприятными тенденциями.

Неудовлетворенное состояние общественного и личного здоровья становится следствием многих факторов, в том числе низкого уровня знаний основ охраны и укрепления здоровья, недостаточной гигиенической культурой взрослого и детского населения. Для преодоления кризиса в охране здоровья необходимо пересмотреть отношение государства, общества в целом и каждого конкретного человека к жизненным смысловым ценностям, одной из которых является здоровье.

Одним из направлений в решении сложной и многоаспектной проблемы коренного улучшения здоровья населения России является создание государственной системы обязательного всеобщего обучения основам здоровья и гигиенического воспитания, начиная с дошкольного возраста.

В настоящее время возникло особое междисциплинарное направление «педагогика оздоровления». Это направление оформляется на «стыке» возрастной физиологии, педиатрии, педагогики, детской психологии.

Педагогике оздоровления присущ ряд отличительных черт:

- 1) В ее основе лежат представления о здоровом ребенке, который является не только идеальным эталоном, но и практически достижимой нормой детского развития.
- 2) Здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма.
- 3) Оздоровление трактуется не как совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей.
- 4) Ключевым системообразующим средством оздоровительно - развивающей работы с детьми является индивидуально - дифференцированный подход.