

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ АСПЕКТ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Пермякова Н.В., Щеголева Т.Н.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 49», г. Белгород, Россия

Социально-экономические изменения, произошедшие в нашей стране за последнее время, дали начало ряду проблем в сфере образования. Образовательные школы и педагоги, работающие в них, должны обеспечить психологическую и физическую безопасность учащимся, сохраняя при этом доступность качественного образования. Это предъявляет особые требования к профессионализму и компетентности учителей в вопросах здоровьесбережения. Современному педагогу также необходимо самому быть здоровым, иметь высокую работоспособность и творческое долголетие. Вместе с этим исследования последних лет говорят о том, что практически каждый ученик школы страдает рядом заболеваний; и со здоровьем учителя тоже картина не совсем благополучная.

Здоровый ребенок – это задача не только его родителей, но и общества. К сожалению нашего общества, его некоторая часть не заботится о своем здоровье и забывает о здоровье своих детей. На данный момент в нашей стране проблема здоровья молодежи находится в сфере первостепенных интересов и политика государства предполагает получить всесторонне развитое, физически здоровое, социально активное подрастающее поколение. В связи с этим возникает вопрос рассмотреть любую попытку решить этот вопрос со всех сторон. Естественно треть своего дня человек проводит вне дома и конечно же здесь нужно рассматривать все возможные способы, чтобы сохранить его здоровье. В нашем случае ребенок проводит это время в школе.

Известны факты, что в древние времена еще Аристотель рекомендовал уделять большое внимание закаливанию, гигиене тела и физическим упражнениям. А большой знаток и любитель искусств Пифагор использовал

музыку, танцы и поэзию для предупреждения душевных расстройств. Он утверждал, что под их влиянием "происходит врачевание человеческих нравов и страстей и восстанавливается гармония душевных способностей". Проблемы здоровья четко вырисовываются и в трудах Авиценны, медицинская идеология которого была выше современной. Он утверждал, что основной задачей медицины является сохранение здоровья, а лечение – лишь тогда, когда появится болезнь или травма [3].

Чтобы разрешить данные проблемы на базе МБОУ СОШ № 49 г. Белгорода действует инновационная площадка по внедрению здоровьесберегающей технологии по методике В. Ф. Базарного. Сейчас по этой методике работают учителя начальной школы Аулова С.П., Елисеева В.Н., Суркова Е.М, Морозова Е.М., Гречихина Т.В., Четверикова И.В. С 2013-2014 учебного года к ним подключились учителя среднего звена. Методика В.Ф. Базарного помогает реализовать основную задачу каждого образовательного учреждения – выполнение базовых федеральных законов РФ «О гарантиях прав ребенка РФ», «Об охране здоровья граждан», «Об образовании» и запрос общества на здоровое поколение. Данная здоровьеразвивающая технология признана научным открытием Академией медицинских наук, защищена патентами и авторскими правами, одобрена институтами Минздрава РФ, РАМН, РАН. Она утверждена Правительством как общая федеральная программа. В течение нескольких десятилетий на базе более тысячи детских садов и школ прошла практическую апробацию, имеет санитарно-эпидемиологическое заключение Минздрава РФ, а также дает гарантированный результат улучшения здоровья учащихся в целом.

К основным методам и приемам, используемым нашими учителями, относятся: режим динамической смены поз, упражнения на зрительную координацию, зрительно-координаторные тренажи (с помощью опорных зрительно-двигательных траекторий – офтальмотренажеры), упражнения на мышечно-телесную координацию.

Педагогам при построении своих уроков необходимо учитывать:

1. гигиенические условия и обстановка в кабинетах должна соответствовать нормам и требованиям СанПиНа. Должен соблюдаться режим проветривания помещения, температурный режим, освещение в кабинете и подсветка доски;

2. на уроках должна происходить смена видов учебной деятельности не менее четырех раз, чтобы не вызывать у детей утомляемость;

3. при подготовке к урокам необходимо подбирать такие методы, которые бы сопутствовали активизации деятельности учащихся;

4. следует помнить, что на уроке должна быть обязательно физкультминутка;

5. педагог не должен забывать, что на состояние ребенка влияет эмоциональная разрядка (шутка, улыбка).

«Движение – это воздух, а без воздуха мы задыхаемся» - писал В. Ф. Базарный [2]. Ребенок должен двигаться, особенно мальчик, в 4-6 раз больше в отличие от взрослого. Только тогда обучение в режиме постоянного движения позволяет развивать ориентацию в пространстве, правильно психологически реагировать в различных ситуациях, сохранять зрительно-моторную реакцию, адекватно проявлять индивидуальные возрастные особенности детей на уроках в атмосфере доверительных, располагающих отношений. Спортивные соревнования, занятия в различных спортивных секциях, школе «олимпийского резерва», походы, беседы о неприятии алкоголя, наркотиков, курения – это малый перечень дел, которые проводит учитель нашей школы по привитию учащимся здорового образа жизни.

Для учителей старшего звена не маловажную роль играет время и сработанность педагогов класса. Начатое одним учителем должно носить циклический характер, и продолжаться другим учителем. Это конечно ежедневные физкультминутки. Они могут быть и расслабляющие, когда достаточно ребенку сесть в удобную позу, расслабиться, закрыть глаза и повторять вместе с учителем правило, изученное на уроке и изученное ранее. Это может быть динамичная физкультминутка, если учащиеся выполняли долго работу и при этом

сосредоточенно сидели. Достаточно встать всем ребятам и сделать два-три физических упражнения, чтобы разогреть мышцы и заставить кровь циркулировать. Если на уроке ученики много писали, то можно провести пальцевую физкультминутку. При работе с интерактивной доской и проектором, важно не забывать проводить зрительную физкультминутку. Когда все действия педагогов переносятся с одного урока на другой, напряженность у детей практически отсутствует, кровь нормально циркулирует, что дает возможность мозгу получать достаточное питание.

Если говорить о питании мозга, то необходимо употреблять, конечно же, здоровую пищу. Питание должно быть обогащено витаминами. Большую значимость для подрастающего поколения играет горячее питание. Не маловажную роль играют и беседы с учащимися о здоровом питании. Важно, чтобы эта беседа носила красочный характер. Всегда можно подготовить вместе с учащимися стенгазету о пользе витаминов, о пользе горячего питания, о пользе молока и меда и о важности питания для подрастающего поколения. Можно провести классный час, но выступающими должны быть сами дети, и информацию они должны собирать сами. На помощь им могут прийти их старшие братья и сестры, мамы, папы, бабушки и дедушки. Интересно провести интервью с жителями микрорайона о здоровом питании и здоровом образе жизни.

Дошло дело и до гигиены. Гигиена – это одна из составляющих здоровья. Но гигиена бывает не только личная, но и гигиена жилища, гигиена воды, гигиена одежды, гигиена питания. Об этом так же стоит разговаривать с детьми и проводить классные часы, а при проведении совместных огоньков вы увидите результаты своей воспитательной работы, отметите все положительные моменты и конечно увидите ошибки, над которыми еще нужно поработать.

Если речь идет о здоровье, то оно подразумевает и физическое здоровье, а физическое здоровье – это, прежде всего, занятия спортом. Как учитель – предметник, я о спорте могу только поговорить, провести маленькую динамическую физкультминутку, а как классный руководитель я могу и организовать туристический поход, различного рода соревнования. Конечно

же, потребуются помощь родителей и учителей физической культуры. Нужно взять себе за правило проводить беседы совместно с родителями о занятиях спортом. Дети должны посещать спортивные секции, если нет для этого противопоказаний. Всем известно, что спорт не только дает физическое здоровье, но и организует ребенка, позволяет ему составить свой внутренний распорядок, организовать себя и тогда ребенок будет меньше переутомляться и уставать.

На базе нашей школы находится опорная площадка «Доступная среда». Для поддержания своего психологического здоровья всегда можно пообщаться с педагогом психологического сопровождения, посетить сенсорную комнату, что позволит ребенку преодолеть уровень тревожности. Современное оборудование и специальная мебель, техника нового поколения позволят усовершенствовать образовательный процесс и для детей с ОВЗ.

В нашей школе регулярно проводится комплексная оценка состояния здоровья учащихся с привлечением специалистов-медиков. В начале каждого учебного года проходит тестирование уровня физического состояния здоровья ученика и проверка адаптации организма ребенка к нагрузкам. Это предусматривает выявление ранних отклонений в состоянии здоровья человека. В школе решают проблему рационального горячего питания и улучшение досуга учащихся и учителей: резервы здоровья напрямую связаны с правильным питанием, а досуг направлен на получение положительных эмоций, отказ от вредных привычек и укрепление здоровья в системе.

Не остаются в стороне учителя нашей школы. Все они занимаются спортом. Оздоровительный спорт при нашей гиподинамичной, нервной жизни нужен и показан всем. С родителями наших учащихся – тяжелее. Не всех устраивают принципы, законы, подходы, требования оздоровительного спорта. Не все желающие и нуждающиеся имеют возможность приоритет здоровья поставить выше карьеры, денег, науки, популярности – каждый имеет право распоряжаться жизнью по-своему. Дело каждого педагога школы – объяснить принципы, возможности и сильные стороны данного направления!

Наша цель, как педагога, заключается в том, чтобы обеспечить выпускнику школы высокий уровень физического и психологического здоровья. Для этого мы должны вооружить обучающегося необходимым багажом знаний, умений и навыков, которые сознательно приведут его к ведению здорового образа жизни, воспитаем у него культуру здоровья. Только после этого появляется уверенность в том, что выпускник проживет действительно счастливую здоровую жизнь, научится заботиться о своем здоровье и бережно относиться к здоровью других людей.

Правильная организация здорового образа жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать ведущим направлением в деятельности каждого общеобразовательного учреждения и педагога. Сегодня – здоровые дети, а завтра – здоровое общество. Здоровое общество – здоровая страна!

Список литературы

1. *Бехтерев В.М.* Личность. Ее развитие и здоровье. СПб., 1905. 43 с.
2. *Базарный В.Ф.* От худого семени не жди доброго племени. "Российская Федерация сегодня", № 14, 2005 г.
3. *Баль Л.В.* Педагогу о здоровом образе жизни детей: кн. для учителя/Л.В. Баль, С.В. Барканов, С.А. Горбатенко [Текст] / Л.В. Баль. – М.: Просвещение, 2005. – 192с.

РЕЖИМ ДНЯ В СТРУКТУРЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Пермяков О.М., Третьякова Н.В.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия