

Т. В. Сорокина

*Екатеринбург*

## **ИНТЕГРАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ПЕРВОЙ СТУПЕНИ**

В настоящее время перед обществом остро стоит вопрос сохранения и укрепления здоровья младших школьников. Хронические заболевания, ослабленный иммунитет негативно сказываются на их психофизическом развитии и успеваемости. Отсутствие специальных программ по коррекции психофизического здоровья младших школьников приводит в дальнейшем к вторичной педагогической запущенности – именно поэтому врачам, психологам, педагогам необходимо искать новые здоровьесберегающие методики. Предмет «Физическая культура» – один из немногих, призванных решать эту задачу. Однако ее невозможно решить только с помощью урочных занятий по физической культуре. Необходимо создать комплексную образовательную программу, в которой процесс обучения здоровому образу жизни будет интегрирован и в другие учебные предметы.

Интеграция средств физической культуры наиболее предпочтительна в такие дисциплины, как «Изобразительное искусство» и «Трудовое обучение», где мелкая моторика рук в сочетании с физкультпаузами развивает мышление, внимание, память. Музыкальные занятия необходимо сочетать с некоторыми специализированными гимнастическими упражнениями: это оптимизирует дыхательные функции и способствует снятию психоэмоционального напряжения. Такие средства физической культуры, как походы, прогулки, подвижные игры должны быть включены в занятия по предмету «Окружающий мир». Это позволит создать на уроках высокий эмоциональный фон, познакомить школьников с родной природой, расширить их кругозор и параллельно произвести необходимое количество локомоций. На занятиях по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» дети должны не только усвоить правила поведения в мирных и экстремальных ситуациях, но и приобрести необходимые двигательные умения и навыки для поддержания здоровья и предупреждения травматизма. В начальной школе этот предмет ведут классные руководители, которым рекомендуется планировать свою учебную программу совместно с учителем физкультуры для совмещения теоретических знаний с практикой.

Целесообразно учебный день начинать с проведения физкультминутки, где за несколько минут учащиеся выполняют 5–6 упражнений, желательно под музыку или с речевкой. На уроках, где детям требуется проявлять повышенное внимание и усидчивость, двухминутные физкультпаузы снимут усталость, нормализуют психические процессы.

В группах продленного дня релаксационно-оздоровительная программа должна включать все вышеперечисленные виды работы.

Однако необходимо подчеркнуть, что проблемы в области здоровьесбережения необходимо решать комплексно. На родительских собраниях целесообразно проводить курс бесед «Здоровьесберегающие технологии в школе и семье».

Интеграция физической культуры должна осуществляться не только в общеобразовательных школах, но и в учреждениях дополнительного образования (музыкальных, художественных школах и др.). Для этого необходимо на факультетах повышения квалификации разработать соответствующее методическое обеспечение по интеграции здоровьесберегающих технологий в предметный блок.

Таким образом, использование комплексного подхода в образовательном процессе младших школьников позволит сформировать у них навыки здорового образа жизни и будет способствовать улучшению их здоровья и психофизических качеств.

Т. В. Андрюхина,  
Т. К. Хозяинова-Цегельгик  
*Екатеринбург*

## **ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ**

К началу XXI столетия сформировались устойчивые негативные тенденции в состоянии здоровья подрастающего поколения. Это во многом связано с ухудшением экологической обстановки, неблагоприятными социально-экономическими изменениями, увеличением учебной нагрузки учащихся. Одним из выходов из создавшейся ситуации является проведение мониторинга за состоянием здоровья учащихся, разработка и внедрение практических рекомендаций, направленных на реализацию эффективных способов профилактики и реабилитации (С. И. Изаак). Статус мониторинга закреплен на законодательном уровне постановлением Правительства РФ № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» от 29.12.2001 г. Начиная с 2002 г. в средней общеобразовательной школе № 60 Октябрьского района Екатеринбурга проводится исследование состояния физического здоровья школьников 1–11-го классов.

Мониторинг проводится с целью получения информации о состоянии здоровья школьников следующих медицинских групп: основной, подготовительной, специальной, а также школьников, имеющих замедленное психическое развитие (ЗПР).