

Здоровье «маленького человека» – важнейшая тема для обсуждения, вызывающая пристальный интерес как у родителей, так и у педагогов. Ребёнок большую часть дня проводит в школе, значит, именно школа несёт немалую ответственность за сохранение и укрепление иммунитета подрастающего поколения. Заметим, что задача школы не ограничивается желанием сохранить здоровье только на период обучения, ведь счастливую и самодостаточную жизнь любого человека сложно представить без хорошего самочувствия. Существуют программы, основанные на здоровьесберегающих технологиях. Ниже рассмотрим способы и методы их реализации в начальной школе.

Содержание

1 Цели здоровьесберегающих технологий в начальной школе по ФГОС

1.1 Понятие и термины

1.2 Цели здоровьесберегающих технологий

1.3 Основные группы мер по сохранению здоровья учеников

1.4 Проблемы реализации внутришкольной политики по здоровьесбережению

2 Реализация педагогических приёмов и методов, направленных на решение задач по здоровьесбережению

2.1 Методика В.Ф. Базарного

2.2 Технологические приёмы здоровьесбережения

Цели здоровьесберегающих технологий в начальной школе по ФГОС

Понятие и термины
Забота о человеческом здоровье, тем более о здоровье ребёнка — это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества.

Сухомлинский, В.А. Сердце отдаю детям / В.А.Сухомлинский — М.: Просвещение, 1979.

В научной литературе можно обнаружить более трёх сотен формулировок понятия «здоровья». Международная организация здравоохранения характеризует понятие здоровья, как достижение состояния абсолютного физического, психического и социального удовлетворения и чувства полноты жизни, т. е. отсутствие физических нарушений и патологий — это ещё не полная картина здорового человека, поскольку здоровое самочувствие в большой мере является производным от образа жизнедеятельности человека. Под руководством учителей физкультуры были проведены физические упражнения, обтирания снегом. Все получили невероятный заряд бодрости «Здоровьесберегающие технологии» —

это реализация профилактических мероприятий с детьми, целью которых является сбережение и преумножение ресурса здоровья младших школьников. Этап начальной школы в физиологическом и психосоматическом развитии ребёнка является определяющим в формировании основ здоровья на перспективу всей жизни человека. В настоящее время, по информации системы здравоохранения, вызывают тревогу статистические данные, свидетельствующие о проблеме снижения качественных показателей здоровья школьников. По результатам медицинских осмотров только 20–30 % первоклассников можно считать здоровыми, у остальных были выявлены различные врождённые или приобретённые нарушения. Сегодня особенно значимым стал поиск эффективных мер совершенствования оздоровительных методик в школе. Для учителя руководством к педагогической деятельности является «портрет выпускника младшей школы», в котором одной из значимых характеристик является соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни. Представители студенческого спасательного отряда провели беседу с учащимися 4 классов о безопасном поведении на воде и льду. Школьники приобрели практические навыки в оказании первой медицинской помощи пострадавшим «Научным отцом» самого понятия здоровьесберегающих технологий стал профессор, кандидат медицинских наук Н.К. Смирнов, по его мнению, оно включает в себя комплекс взаимосвязанных мер, совокупность педагогических приёмов, решающих задачи сбережения и роста потенциала физического и психического здоровья учеников и учителей.

Под термином педагогические технологии понимается набор конкретных практических психологических и педагогических шагов, воспитательных мер и действий, обеспечивающих достижение целей по образованию и развитию личности ребёнка.

Педагогическая технология включает: совокупность базовых научных психолого-педагогических установок, которые учитывают особенности возрастных возможностей ребёнка и грамотное распределение учебной нагрузки; условия и содержание образовательного и воспитательного процесса, предусматривающие создание благоприятной для школьника атмосферы, отсутствие стресса и адекватность предъявляемых к нему требований; практические средства и методы реализации образовательного процесса, ориентированные на индивидуальные интеллектуальные и эмоциональные особенности каждого ребёнка и обеспечивающие достаточную двигательную активность воспитанников. От качества питания зависит уровень защитно-приспособительных механизмов детского организма и состояние органов пищеварительного тракта. Медицинские работники ежедневно контролируют все этапы продвижения продукта от момента его поступления в учреждение до выдачи приготовленных блюд

Цели здоровьесберегающих технологий

Для ребёнка: воспитание внутренней потребности осознанного и ответственного отношения к собственному здоровью и человеческой жизни в целом; формирование знаний о здоровом образе жизни; обучение практическим навыкам оказания элементарной медицинской самопомощи и помощи. Для взрослых — способствовать формированию валеологического сознания у ребёнка, сохранению здоровья педагогов, организации просветительских лекций и семинаров для родителей. Основные группы мер по сохранению здоровья учеников

1. Медико-профилактические — направлены на сохранение здоровья воспитанников при непосредственном участии администрации школы и коллектива медицинских работников, руководствующихся медицинскими нормами и использующих медицинские средства. Важное место в организации учебного процесса занимает медицинская служба, положительным показателем деятельности которой является отсутствие отрицательной динамики состояния здоровья обучающихся

Практические меры: Проведение мониторинга детского здоровья и подготовка рекомендаций для учеников. В обязательном порядке информация о необходимости обратить внимание на проблемы здоровья ребёнка доносится до родителей с помощью классного руководителя. Контроль уровня физического развития, исследование которого проводят медики, и физической подготовленности, мониторинг осуществляет учитель физической культуры. Организация и контроль полноценного питания. За помещение столовой отвечает администрация школы, а качество и разнообразие меню обеспечивает администрация столовой, контроль качества питания осуществляют медики. Пропаганда и распространение оздоровительных техник в образовательных учреждениях (лектории медиков и психологов, методические семинары). Организация необходимых условий в соответствии гигиеническим стандартам СанПиН — комфортная температура и свежесть воздуха, достаточный уровень освещения кабинета. Обеспечивает классный руководитель, отвечает администрация школы, контролирует санэпидемстанция. 2. Физкультурно-оздоровительные — опираются на природные свойства двигательной активности ребёнка, стремятся к повышению качественных характеристик физических данных, воспитанию навыков заботы о здоровье и формированию физической культуры учеников. Осуществление этих мер требует создания специальных материально-технических условий: комфортные классные кабинеты с пространством для физической активности, имеющие музыкальные центры и интерактивные доски; залы для физической подготовки, оснащённые необходимым оборудованием и инвентарём, тренажёрами; бассейн. Проводятся педагогическими работниками по физическому воспитанию, а также учителями.

Цель таких мероприятий — укрепление здоровья и формирование у детей интереса к здоровому образу жизни и ценностного отношения к занятиям физической культурой

Практические меры: Оздоровительные процедуры закаливания.

Профилактика проблемы плоскостопия и неправильной осанки.

Упражнения по дыхательной гимнастике.

Изучение техник массажа и самомассажа.

Подвижные игры.

3. Меры, направленные на социальную самореализацию и сохранение психологического комфорта ученика — обеспечивает психическое здоровье воспитанника. Основная цель этих методов работы состоит в создании позитивного настроения эмоционального благополучия и гармоничного психологического самочувствия ребёнка в ситуации общения с окружающими сверстниками и взрослыми. Реализует эти меры педагог-психолог в сотрудничестве с коллективом учителей. Задачей психолога является оказание квалифицированной психологической помощи воспитанникам, их родителям и педагогам, а также решению проблем социальной адаптации и реабилитации детей.

Практические меры: Отсутствие авторитарного стиля работы учителя, поиск демократических методов положительного стимулирования активности ученика. Создание условий для релаксации, учитель должен вовремя обратить внимание на возникшее перенапряжение и усталость у детей и посвятить несколько минут снятию умственного и эмоционального напряжения;

Обучающие психологические тренинги и занятия для детей с целью формирования у них позитивной мотивации, навыков самоанализа и оказания профессиональной помощи в развитии сильных качеств личности ребёнка.

Организованные встречи и беседы на темы болевых и проблемных психологических состояний: профилактические беседы о вреде табака, алкоголя, наркотических средств для психики человека, коррекционные занятия для детей, испытывающих трудности в освоении школьной программы или общении со сверстниками, родителями, учителями). Нестандартные уроки, внедрение педагогических приёмов с использованием ролевых и дидактических игр; Современные интерактивные методы обучения, которые заинтересуют учеников, позволят почувствовать себя успешными и интеллектуально состоятельными и станут профилактикой эмоционального перенапряжения, помогут получать

удовольствие от процесса обучения, создадут комфортный эмоциональный климат.

4. Бережное отношение к потенциалу здоровья педагогического коллектива школы — развитие здравоохранительной профессиональной культуры и популяризация мировоззрения здорового образа жизни. Осуществляют эти меры социальный работник и психолог при поддержке со стороны администрации школы.

Практические меры:

Профилактика синдрома эмоционального выгорания и хронического стресса, проведения психологического тестирования, разработка рекомендаций педагогам. Спортивно-оздоровительные мероприятия, организованные администрацией школы: спартакиады для учителей, регулярное посещение секций и групп здоровья, которые проводятся в помещении школы. Система лекториев и тренингов на темы здорового образа жизни.

Создание специальных условий для работы: уютная учительская, столовая, спортивные и тренажёрные залы, удобные классы. Проведение дней здоровья с выездом на природу или базу отдыха. Создание здорового психологического климата в коллективе (совместные вечера, праздники). Проведение зимней спартакиады для учителей

Проблемы реализации внутришкольной политики по здоровьесбережению В качестве здоровья подрастающего поколения заинтересованы семья и школа, но в реальной жизни в силу своей некомпетентности учителя и родители прикладывают мало сил для улучшения ситуации с сохранностью ресурса здоровья детей. Социальный заказ общества, состоящий в воспитании здорового гражданина, к сожалению, входит в противоречие с несовершенством системы сбережения потенциала детского здоровья в реальной школе и низком уровне профессиональной подготовки учителей в вопросах здоровьесберегательных технологий.

Причины некомпетентности учителей в вопросах здоровьесбережения:

недостаточная обеспеченность учителей новинками методической литературы; низкий уровень социальной работы, ориентированной на осознание и принятие педагогами на себя ответственности за новую сферу профессиональных обязанностей.