

Филиал МАОУ «Нижеаремзянская средняя общеобразовательная школа» -
«Малозоркальцевская средняя общеобразовательная школа»

«Здоровьесберегающее образование»

Цейнер Татьяна Анатольевна
учитель начальных классов

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» (Приложение № 1) здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся является наиболее актуальным и востребованным направлением для системы образования и общества, поскольку от уровня духовного и физического здоровья зависит повышение качества обучения и воспитания подрастающего поколения. В годы обучения в образовательных организациях закладываются основы здоровья и долголетия. В современных условиях, реализуя Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 6.10.2009 (ред. от 31.12.2015) школа призвана выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья детей (Приложение № 2).

Цель работы.

Данная работа нацелена на обеспечение школьникам возможности сохранения и профилактики здоровья.

Для достижения этой цели были поставлены следующие **задачи**:

- а) формирование навыков здорового образа жизни;
- б) знакомство со здоровьесберегающими технологиями;
- в) использование учащимися полученных знаний в повседневной жизни.

Существует тенденция ухудшения показателей здоровья школьников: уменьшение числа здоровых детей и подростков, увеличение хронических форм заболеваний, снижение индекса здоровья. Как свидетельствуют некоторые эксперты, распространенность заболеваемости среди детей в возрасте от семи до 17 лет ежегодно увеличивается на четыре—пять процентов. Одной из самых значимых проблем сохранения здоровья является проблема профилактики – противодействие многообразным формам вредных привычек. Одним из выходов из существующей неблагоприятной ситуации со здоровьем обучающихся является повышение ответственности самих обучающихся за своё здоровье и формирование культуры здоровья в системе образования.

При поступлении в 1 класс, 25% моих первоклассников имели отклонения в состоянии здоровья (2 - с нервно-психическими расстройствами, 1 - близорукий ребёнок, 2 - с нарушениями осанки). По итогам первого месяца обучения в школе,

80% обучающихся имели пропуски занятий по причине болезни. Адаптационный период проходил очень сложно. Известно, что за период обучения в школе число здоровых детей уменьшается, нарушается острота зрения. Лучше предупредить болезнь, чем лечить её. Возникла необходимость более глубоко изучить здоровьесберегающие технологии и применять их на практике.

Чтобы помочь детям преодолеть все трудности в проблемах со здоровьем, я старалась разобраться в причинах их возникновения, поэтому вела тесную связь с родителями учеников, медицинскими работниками, и консультации дали положительный результат.

Причин, вызывающих отклонения в состоянии здоровья обучающихся в моём классе, выяснилось много. Среди них оказались: неблагоприятная наследственность; нарушения нервной деятельности; неподготовленность к систематическому учебному труду; недостаточная сформированность элементарных умений личной гигиены, переутомления, гиподинамия, стрессы.

Уже с самых первых дней учёбы у малышей может быть три – четыре урока. У школьников нет возможности нормально отдыхать, гулять, общаться с друзьями, что приводит к синдрому хронической усталости. Очевидно, что чрезмерные интеллектуальные нагрузки вредны для здоровья детей.

В младшей и основной школе дефицит активности у детей достигает 30-40 %, а у старшеклассников – уже 80 %. В среднем общее время занятий, включая продолжительность уроков, факультативов и выполнения домашней работы, составляет более 9 часов. Приходя домой, многие дети около двух часов проводят за компьютером или перед телевизором. Таким образом, тело школьника находится без движения почти половину суток – как минимум 11 часов. В результате у ребёнка появляются такие проблемы со здоровьем, как лишний вес, патологическое изменение осанки, снижение иммунитета.

Ухудшение здоровья детей в школе связано с перегрузкой нервной системы из-за нехватки времени. Ребёнок постоянно торопится: ждёт окончания урока, выходных, каникул и т. д. Все это приводит к хроническому эмоциональному перенапряжению. Кроме того, школа – это особая социальная среда, в которой впечатлительному, импульсивному или неуверенному в себе малышу или подростку не всегда бывает

просто находиться. К стрессу чаще всего приводят конфликты с педагогами и одноклассниками. Эмоциональные перегрузки подрывают как психическое, так и физическое здоровье детей. Проявились и новые проблемы - увеличение времени, которое дети проводят за компьютером, не сертифицированные компьютерные программы обучения, компьютерные варианты развивающих игр и учебников, далеко не всегда учитывающие возрастные особенности детей.

Проанализировав сложившуюся ситуацию, были определены формы реализации здоровьесберегающих технологий:

Образовательный процесс. Воспитательная работа. Работа с родителями.
Работа с социумом.

Совместно с медицинскими работниками были разработаны Памятки точечного массажа по системе Уманской для родителей (Приложение №3). Выделены этапы процесса обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики:

1. Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями (основы ЗОЖ, элементарные правила здоровьесбережения)
2. Этап углубленного изучения (сформировать полноценное понимание основ ЗОЖ)
3. Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования (умения перевести в навыки, обладающие возможностью его целевого использования)

С каждым этапом знания детей углублялись, а умения и знания в области Здорового Образа Жизни расширялись. Родители тоже о здоровье больше задумываться стали, ведь детям только положительный пример, они старались показать. Здоровьесберегающие технологии применяю везде – в образовательной среде, в работе воспитательной, во внеклассной работе с родителями. Ведь всё, что детей окружает, воспитывает их, учит и развивает.

Очень важна образовательная среда: уютный кабинет, чистый воздух в классе обеспечивается проветриванием и обработкой, свежая питьевая вода, удобные парты и стулья – всё по росту регулируется. Живые комнатные цветы, правильное освещение, яркие наглядности для отдыха (разноцветные сердца, цветы) только помогают здоровью. Всё это способствует улучшению эмоционального состояния.

Деток с радостью наша школа и кабинеты встречают. Когда у детей хорошее настроение, это тоже плюс к их здоровью – без сомнения. Тогда и урок проходит интересно, поэтому, эмоциональный настрой имеет очень важное место. С «Круга радости» день учебный начинаем, друг другу всего хорошего, доброго, светлого желаем. На уроках долго на одном месте не сидим, если устали, постоим, двигаемся, осанку проверяем, глазки наши тоже отдыхают. Точечный, пальчиковый массаж, теперь верный спутник наш. На уроках практикую частую смену видов деятельности, использую музыкотерапию, физминутки, цветотерапию, сказкотерапию, игры, гимнастика для глаз – всё важно для здоровья нашего сейчас. Правильное и здоровое питание тоже полезно для здоровья, сбалансированные завтраки и обеды, напитки витаминные здоровые пьём. После уроков тоже интересная разнообразная жизнь: кружки, внеурочные занятия, кружок «Играйте на здоровье», конкурсы, посещение Дома культуры, драматического театра, трудотерапия: уборка классного кабинета и территории школы. Занятия спортом, зарядка, физкультура, смотры строя и песни, «Весёлые старты», экскурсии помогают детям социализироваться и укрепить здоровье. Работа с родителями приносит свои плоды: мамы и папы приходят на праздники, посоревноваться с нами, школа и родители – стали настоящими друзьями!

И вот результат нашей дружной работы – стали реже дети болеть. Школу по болезни почти не пропускают, потому что про Здоровый Образ Жизни не забывают. По итогам первой четверти, можно сказать, что мои второклассники адаптировались быстрее к учёбе, пропуски по болезни практически отсутствуют.

Таким образом, мы снова приходим к выводу, что помощь младшему школьнику в улучшении здоровья, это целый комплекс мероприятий, включающий в себя не только работу педагога, но и помощь специалистов, взаимодействие с родителями, налаживание психологического климата в семье. Причём можно сделать вывод, что без включения родителей в этот процесс положительного результата добиться невозможно.

Список литературы

1. Конвенция ООН о правах ребенка: ратифицирована Постановлением ВС СССР от 13.06.1990 № 1559-1.
2. Об образовании: Федеральный закон от 29.12.2012 (ред. от 02.03.2016) №273-ФЗ
3. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации: Федеральный закон от 24.07.1998 (ред. от 28.11.2015) №124-ФЗ
- технологии и психология здоровья в школе. М.: АРКТИ. 2005. 320 с.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 6.10.2009 (ред. от 31.12.2015)
5. Безруких М. М. Здоровьесберегающая школа. - М.: МГПИ, 2008. - 222 с.
6. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: Руководство для работников системы образования / под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. -М., 2005. - 584 с.: ил.
7. Трудности обучения в начальной школе: Причины, диагностика, комплексная помощь. -М.: Эксмо, 2009 - 464 с.
8. Физиология развития ребенка. Руководство по возрастной физиологии. - М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2010. -768 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Федеральный закон «Об образовании» Статья 41 Охрана здоровья обучающихся

1. Охрана здоровья обучающихся включает в себя:

- 1) оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья;
- 2) организацию питания обучающихся;
- 3) определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул;
- 4) пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда;
- 5) организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом;
- 6) прохождение обучающимися в соответствии с "законодательством" Российской Федерации медицинских осмотров, в том числе профилактических медицинских осмотров, в связи с занятиями физической культурой и спортом, и диспансеризации;
- 7) профилактику и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ;
- 8) обеспечение безопасности обучающихся во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;
- 9) профилактику несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;
- 10) проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий.
- 11) обучение педагогических работников навыкам оказания первой помощи.

2. Организация охраны здоровья обучающихся (за исключением оказания первичной медико-санитарной помощи, прохождения медицинских осмотров и диспансеризации) в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, осуществляется этими организациями.

3. Организация оказания первичной медико-санитарной помощи обучающимся осуществляется органами исполнительной власти в сфере здравоохранения.

Первичная медико-санитарная помощь оказывается обучающимся медицинскими организациями, а также образовательными организациями, осуществляющими медицинскую деятельность в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья. Оказание первичной медико-санитарной помощи обучающимся в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, образовательные программы среднего профессионального образования, программы бакалавриата, программы специалитета, программы магистратуры, дополнительные предпрофессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта и дополнительные предпрофессиональные образовательные программы в области искусств, осуществляется в образовательной организации либо в случаях, установленных органами государственной власти субъектов Российской Федерации, в медицинской организации. При оказании первичной медико-санитарной помощи обучающимся в образовательной организации эта образовательная организация обязана предоставить безвозмездно медицинской организации помещение, соответствующее условиям и требованиям для оказания указанной помощи.

4. Организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ создают условия для охраны здоровья обучающихся, в том числе обеспечивают:

- 1) наблюдение за состоянием здоровья обучающихся;
- 2) проведение санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации;
- 3) соблюдение государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;
- 4) расследование и учет несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной

политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

5. Для обучающихся, осваивающих основные общеобразовательные программы и нуждающихся в длительном лечении, создаются образовательные организации, в том числе санаторные, в которых проводятся необходимые лечебные, реабилитационные и оздоровительные мероприятия для таких обучающихся. Обучение таких детей, а также детей-инвалидов, которые по состоянию здоровья не могут посещать образовательные организации, может быть также организовано образовательными организациями на дому или в медицинских организациях. Основанием для организации обучения на дому или в медицинской организации является заключение медицинской организации и в письменной форме обращение родителей (законных представителей).

6. Порядок регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях определяется нормативным правовым актом уполномоченного органа государственной власти субъекта Российской Федерации.

Приложение №2

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 6.10.2009 (ред. от 31.12.2015)

В основе Стандартов лежит системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования предъявляет требования к программе по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни. В соответствии со Стандартом программа должна обеспечивать:

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил

здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;

- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей и т.д.

Проанализировав основные нормативно-правовые акты в сфере образования, можно прийти к выводу, что государство уделяет особое внимание вопросу сохранения и укрепления здоровья школьников, обязывая образовательные учреждения создавать условия для решения данной проблемы. Осуществляя деятельность по сохранению и укреплению здоровья, школы должны не только вести пропаганду здорового образа жизни, но и осуществлять организацию охраны здоровья детей непосредственно на территории образовательного учреждения, в том числе в рамках организации учебного процесса. Отдельным вопросом стоит трансформация современного общего образования, путем вовлечения в процесс обучения детей с ограниченными возможностями здоровья. Данная тенденция показывает необходимость создания специальных условий организации учебной деятельности по развитию и адаптации данной группы школьников.

Приложение №3

Памятка для родителей «Точечный массаж»

Точечный массаж (акупрессура) – один из древнейших естественных целительных методов, суть которого заключается в воздействии на биологически активные точки, расположенные на коже человека. Эти точки – как кнопки на пульте, управляющем всем организмом. Во время проведения пальцевого массажа происходит раздражение рецепторов кожи, мышц, сухожилий, пальцев рук, импульсы от которых проходят одновременно в головной и спинной мозг, а оттуда уже поступает команда включиться в работу различным органам и структурам.

Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Регулярное использование, не менее 2-х раз в день, данной методики позволяет восстановить защитные функции организма, "включить" изначально заложенные в него природой программы, содержащие информацию о том, каким должен быть организм человека в идеале". Опытные врачи – педиатры, реабилитологи, которые много лет занимались оздоровлением часто болеющих детей, подтверждают, что при 2-х кратном ежедневном использовании только точечного массажа в организме происходит саморегуляция выработки целого ряда биологически активных веществ, в том числе собственного интерферона, комплемента и других «лекарств», с которыми не может конкурировать ни один, даже самый замечательный, искусственный препарат. Именно поэтому, уважаемые родители, нам бы хотелось, чтобы вы овладели данной методикой и контролировали, а лучше выполняли вместе с ребёнком массаж дома в выходные и праздничные дни. Начинать массаж следует в соответствии с нумерацией точек – первая, вторая и так далее. Менять их местами нельзя, иначе эффект от массажа будет неполным. Каждая система организма должна своевременно «включиться» для того, чтобы воздействовать на остальные органы и системы. Массаж выполняется таким образом: кончиком указательного или среднего пальца надавите на участок кожи в зоне нужной точки до появления незначительной болезненности. Затем делайте девять вращательных (как бы ввинчивая шуруп) движений по часовой стрелке и девять – против. Продолжительность воздействия на каждую точку – не менее 18–20 секунд. Интенсивность воздействия постепенно увеличивайте. Можно начать считать «раз и два, раз и два» - это именно тот диапазон, в котором работает наша вегетативная нервная система. Массируя зону 2, нельзя надавливать слишком сильно и подниматься выше яремной ямки. Зону 3 также нужно массировать осторожно, чтобы не нарушить работу сонной артерии. В зоне 4 надавливание производится только сверху вниз. Ни в коем случае не снизу - вверх! В периоды заболевания ОРЗ и гриппом зоны 6, 7 и 8 желательно массировать каждые 30 минут, чередуя их с ингаляциями, промываниями носа и другими процедурами. Точечный массаж противопоказан только тогда, когда в области зон массажа есть гнойничковые поражения кожи, а также родинки, бородавки, новообразования. Точечный массаж не

имеет возрастных ограничений – делать его можно и пожилому человеку, и маленькому ребенку. Безвреден массаж для беременных и аллергиков. Специалисты отмечают, что, если ребёнок, которому из месяца в месяц делали точечный массаж, вдруг и заболевает, болезнь протекает у него в значительно более легкой форме. Метод Уманской не предполагает мгновенных результатов – он эффективен только при регулярном применении, когда становится такой же привычкой, как чистка зубов. Замечено, что при проведении точечного массажа в течение года удавалось избавить ребенка от аденоидов и других хронических заболеваний носоглотки, например, гайморита. Нередко же благотворное действие этого массажа начинает сказываться уже через месяц-два. Желаем здоровья вам и вашим детям!

Точечный массаж по А.А.Уманской



Точка 1 - область всей грудины. Поставить под яремную ямку 4 своих пальца (кроме большого); под мизинцем окажется верхняя граница зоны. Это место может немного выступать. Надавливание и вращательные движения. Зона связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При воздействии на зону улучшается кровоснабжение в области трахеи, бронхов, легких, пищевода, сердца и других органов, уменьшаются боли в области грудины и за грудиной, уменьшается кашель.

Точка 2 - область яремной ямки. Поглаживающие движения, легкие надавливающие и вращательные движения. Зона связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, а также с тимусом (вилочковой железой), регулирующим иммунные функции организма. При воздействии на зону улучшается кровоснабжение в области вилочковой железы, повышает сопротивляемость инфекционным болезням.

Точка 3 - на передней поверхности шеи. Поставить пальцы на переднюю поверхность шеи с двух сторон кадыка и определить биение пульса сонных артерий, затем поднять палец на 1 см выше. Зона симметричная, у переднего края грудиноключично-сосцевидной мышцы. Поглаживающие движения, легкие надавливающие и вращательные движения не более 40 секунд. Зона связана с особыми образованиями, контролирующими химический состав крови и одновременно повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани.

Точка 4 - область 1-5 шейных позвонков в верхних заднебоковых отделах шеи. Поглаживающие движения сверху вниз, надавливание сверху вниз. Зона связана со слизистой оболочкой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим нервным узлом. Воздействие на эту зону активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища.

Точка 5 - впадина между остистыми и поперечными отростками 7-го шейного и 1-го грудного позвонков. 7-й позвонок может выступать, совершенно неприкрытый мышцами или покрытый жировиком (жировой горб), вокруг него может быть резкая болезненность. Надавливание и вращательные движения. Зона связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки, пищевода, а главное – с нижним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки нормализует деятельность сосудов, сердца, бронхов, легких.

Точка 6 - область носа и гайморовых пазух. Находится по краям крыльев носа, прямо над зубами-клыками, где обнаруживаются ямочки. Надавливание и вращательные движения. Зона связана с передней и средней долями гипофиза. Воздействие на эту зону стимулирует организм на выработку своего интерферона и других биологически активных веществ, улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовых полостей, а главное – гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

Точка 7 - область начала роста бровей (чуть ниже). Надавливание и вращательные движения. Зона связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Воздействие на

эту зону улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов головного мозга.

Точка 8 - область уха, козелка. Надавливание и вращательные движения. Зона связана с органом слуха и вестибулярным аппаратом. При воздействии на эту зону снижается шум и боли в ушах, укрепляется слух, проходят головокружения, нормализуется деятельность всех органов и систем.

Точка 9 - находится на кистях рук. Прижмите друг к другу большой и указательный пальцы; на вершине образовавшегося между ними бугорка (складочки) Надавливание и вращательные движения. Зона, через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий головного мозга, связана со всеми описанными точками. Нормализует многие функции организма.