**Заявка на публикацию в журнале «Метод-сборник»/2013**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | | *Заполнить!!!* | | |
| 1 | **Фамилия Имя Отчество** \* | | Делавина Ольга Викторовна | | |
| 2 | **Должность** \* | | Учитель начальных классов | | |
| 3 | **Название образовательного учреждения\***  Адрес ОУ | | МБОУ СОШ №2 им. А. С. Пушкина  Нижегородская обл., г. Арзамас, ул. Парковая, д.16/1 | | |
| 4 | **Название публикации \*** *полностью* | | Статья на тему «Здоровьесбережение как одна из важнейших проблем школьного воспитания» | | |
| 5 | **Краткое описание работы.**  *Отобразить суть работы, для кого предназначена и т.д.*  *Не более 10 предложений.* | | Представлен текст статьи | | |
| 6 | **Контактный телефон** | | 89200007975 | | |
| 7 | **Электронная почта.** | | ms.delavina@mail.ru | | |
| 8 | **Почтовый адрес для отправки:** *Если указываете адрес ОУ - в пункте Кому дописать название.* | *Кому:* | | | Делавиной Ольге Викторовне  Ул.Нижегородская, д.34, кв.54  г. Арзамас  Нижегородская обл.  607224 |
| *Улица, дом, корп., квартира:* | | |
| *Город (нас. пункт), Район:* | | |
| *Регион (Обл., Кр., Респ., АО):* | | |
| *ИНДЕКС* | | |
| 9 | **Заказ свидетельства.** *Указать вариант, который вы выбрали: Оригинал, Ориг.+Эл.копия, Ориг.+Срочно, Отказ*  ***+Указать кол-во свидетельств*** *(в случае публикации не одной разработки, либо разработки группой авторов)* | | | *Ориг.+Эл.копия* | |

**Муниципальное образовательное учреждение**

**«Средняя образовательная школа №2 им. А..С.Пушкина»**

**С Т А Т Ь Я**

**НА ТЕМУ: «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ КАК ОДНА ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ПРОБЛЕМ ШКОЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ»**

Автор: Делавина Ольга Викторовна,

учитель высшей квалификационной категории

Арзамас, 2014г.

***Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.***

***В.А.Сухомлинский.***

В условиях перехода на новый образовательный стандарт проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Что происходит в наших школах сегодня?

Проблема здоровья относится к категории таких проблем, о которых все всё знают – и как его сохранить, и как его укрепить. И делаем мы для этого как будто бы всё, но результат получается не лучшим.

В современной школе сейчас учителя работают по разным УМК, появилось много нетрадиционных программ, образовательных технологий. Очевидно, что это приводит к увеличению плотности и насыщенности современного урока. Объем рассматриваемого на уроке материала настолько велик, что урок проходит «на одном дыхании». Это ведет к физическим, умственным и эмоциональным перегрузкам детей, особенно младших школьников.

Если не решать проблемы сбережения здоровья детей, то уже при выходе из начальной школы состояние здоровья детей будет только ухудшаться, что и подтверждает медицинская статистика.

Я поняла, что надо что-то делать, искать пути, позволяющие не только обучать, но и одновременно сберегать здоровье детей. Семь лет назад, когда я начала обучать детей по интересной, но сложной нетрадиционной программе развивающего обучения по системе Д.Б.Эльконина – В.В.Давыдова

В работе со своим классным коллективом я поставила задачу сохранения и укрепления здоровья воспитанников как одну из главных. «Заразить здоровьем» - вот цель, которую мы поставили и к которой стремимся.

Новые стандарты говорят нам о том, что ребенок в процессе обучения должен быть не объектом, а субъектом учебной деятельности. Следовательно, и современный урок должен быть построен с учетом новых требований. Урок сегодня имеет следующие этапы:

1. Этап самоопределения к деятельности.

2. актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности.

3. Постановка учебной задачи.

4. Открытие нового знания.

5. Первичное закрепление.

6. Самостоятельная работа с самопроверкой.

7. Включение в систему знаний и повторение.

8. Рефлексия деятельности.

Уроки «открытия нового знания», построенные на основе деятельностного метода, как нельзя лучше отвечает здоровьесбережению. Очень интересными, на мой взгляд, являются проблемный метод и метод проектов. Они всегда ориентированы на самостоятельную деятельность учащихся через организацию следующих форм работы: индивидуальная, парная, групповая, или «вертушка», то есть активное передвижение учащихся из одной группы или пары в другую.

Какие приёмы здоровьесберегающих технологий я применяю на уроках:

1. Часто предлагаю учащимся на уроке выполнить задание на скорость.

2. Игровые моменты на уроке (с целью разнообразить виды деятельности и помочь легче усвоить учебный материал) в качестве обратной связи и и оценки ответов одноклассников: хлопанье в ладоши, топанье ногами, поднятие сигнальных карточек.

3. Игра с мячом или воздушным шариком во время фронтального опроса.

Такие формы и приемы работы с учащимися помогают избежать однообразия на уроках, монотонности, преждевременной усталости детей.

Несколько лет назад я познакомилась с технологией здоровьесбережения Базарного В.Ф., основная суть которого состоит в преодолении сенсо-моторного закрепощения школьников (Базарный В.Ф. «Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде»). На своих уроках я использую элементы системы В.Ф.Базарного.

1. Разного рода траектории, по которым дети «бегают» глазами. Например, на листе ватмана изображаются какие-либо цветные фигуры (овалы, восьмёрки, зигзаги, спирали), толщина линии 1см.
2. Движение глазами по клеточному полю.
3. **Комплексы физкультпауз для профилактики нарушений зрения.**

**Комплекс 1 (по Базарному**): исходное положение сидя или стоя.

* сделать глубокий вдох, затем, наклоняясьвперед к крышке парты, выдох (повторить 5 раз);
* крепко зажмурим, глаза, потом открыть ( 4 раза);
* руки на пояс, поворачивая голову в стороны, смотреть попеременно на правый и левый локоть (4 - 5 раз\_;
* смотреть сначала на доску 2-3 секунды, затем на кончик пальца перед собой 3-5 секунд (5-6 раз);
* руки вытянуть вперед и, смотря на кончики пальцев, поднимать их и опускать (5 - 6 раз);
* держа указательный палец правой руки перед собой, проводить рукой слева направо (4 - 5 раз) ("маятник").

**Комплекс 2**: исходное положение стоя.

* руки сзади, пальцы в замок, на счет 1-2 прогнуться, отведя голову назад - вдох,
* вернуться в исходное положение -выдох (4 - 6 раз);
* частое моргание в течение 10 секунд;
* положив кисти рук на плечи, делать круговые движения плечами в одну и другую стороны (6-8 раз);
* держа голову прямо, смотреть вверх-вниз (5 - 6 раз);
* смотреть на палец, расположенный на расстоянии 20 - 25 см от глаз.

**Комплекс 3:** исходное положение стоя.

* отвести согнутые в локтях руки назад - вдох, обнять себя - выдох (8-10 раз);
* зажмуриться (8 - 10 раз);
* упражнения для плечевого пояса (6 - 8 раз);
* круговые движения глазами в одну и другую сторону (10-15 раз);
* ноги врозь, наклоны туловища в левую и правую стороны (4 - 6 раз);
* смотреть на указательный палец перед собой 4 5 секунд, затем закрыть ладонью левой руки левый глаз и смотреть правым глазом, далее - опять двумя глазами и тоже - левым глазом.

1. Некоторые приемы **самомассажа, точечный массаж**. Массаж обладает расслабляющим действием и облегчает перенапряжение в любое время.

ЛИЦО. Закройте глаза и поглаживайте лицо ладонью. Ведите ее от центра лба к вискам – 3 раза, и ото рта по линии челюсти тоже 3 раза.

ГОЛОВА. Переберите волосы руками, мягко потянув все корни. Проделайте это по всей голове в умеренном темпе.

РУКИ. Выполняйте плоские поглаживания руки от запястья к плечу , затем вокруг плечевого сустава и, более легко, вниз до исходного положения. Повторите 3 раза.

НОГИ. Сложите руки в кулаки и постукивайте по верхней и внешней поверхности бедра. Ударять кулаком по бедру надо слегка. Массировать в течение 20-30 секунд.

5. Активировать ребенка на уроке, снять напряжение поможет также массаж биоактивных точек (рефлексогенных зон): **«активашка»**. Во время 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.

* С силой потереть ладони друг о друга (10 раз);
* С силой потереть щеки вверх-вниз (10 раз);
* Кончиками пальцев побарабанить по затылку и макушке (10 раз);
* 3 раза сжать руки в кулак, помассировать места соединения большого и указательного пальцев;
* Потянуть мочки ушей (10 раз);
* «хлопанье ушами»: 4 пальца сзади, прижать уши к щекам и отпустить (10 раз);
* Помассировать мизинцы обеих рук.

1. Одним из эффективных приемов самоуправления здоровьем является **диафрагмально-релаксационное дыхание**. Регуляция дыхания является самым древним из известных методов борьбы со стрессом.

***Упражнение «Воздушные буквы».***

Попытайтесь написать струей воздуха свое имя не думайте, что все так просто: вам нужно соблюсти 2 условия – писать огромными буквами и на одном дыхании.

***Упражнение «Пояс Ориона»***

Положите руки на живот под самые ребра и сделайте медленный глубокий вдох. Во время вдоха надо выпятить живот, от этого руки немного разойдутся в стороны, так как диафрагма выдвинется вперед. При выдохе втяните живот повторить 2-4 раза.

***Упражнение «Пузырик».***

Сделать глубокий вдох через нос, надуть щечки – «пузырики» и медленно выдыхать через чуть приоткрытый рот. Повторить 2-3 раза.

7.**Специально-восстановительные зрительные игры**

***• «Цветные сны»***

Игру проводят в положении сидя после напряженной работы. По указанию учителя учащиеся закрывают глаза, прикрывая их ладонями, и опускают головы. Учитель называет цвета, а играющие стремятся с закрытыми глазами «увидеть» в чем-то заданный цвет (синее небо, зеленая трава, желтое солнце и так далее). Выборочно опросив детей о том, что же они увидели, учитель называет другой цвет.

Отвечая учителю, который подходит к детям и касается их плеча, учащиеся сохраняют исходное положение.

Длительность одного цикла игры (каждого цвета) – 15–20 сек., общая продолжительность игры – 1 мин.

***• «Жмурки»***

Игроки крепко зажмуриваются на 3–4 сек. В это время учитель изменяет расположение находящихся на столе, на доске, на парте предметов. Открыв по сигналу глаза, дети стремятся найти изменения. Учитель выборочно спрашивает их, какие изменения они заметили. Зажмуриваясь, дети максимально напрягают веки. Общая длительность игры – 1,5 мин.

* ***«Страшилки»*** - сделать 5-10 круговых движений глазами, повращать глазами так, «чтобы всем стало страшно».

***• «Письмо носом »***

Это упражнение направлено как на то, чтобы расслабить мышцы ваших глаз, так и на то, чтобы расслабить вашу шею. Напряжение в этой области нарушает правильное питание глаз (иначе говоря, замедляется процесс кровоснабжения).

Расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте, что кончик носа - это ручка, которой можно писать (или вообразите, что линию носа продолжает длинная указка-ручка, - все зависит от того, как вам удобнее, главное, чтобы вы и ваши глаза не напрягались). Теперь пишите (или рисуйте) в воздухе своей ручкой. Что именно, не важно. Напишите разные буквы, названия городов и стран. Нарисуйте домик с дымом из трубы.

**8.Питьё воды.**

Дети, работая на уроке, устают, и им хочется пить. Поэтому на парте каждого ребёнка в течении всего учебного дня стоит маленькая бутылочка питьевой воды. Ребёнок пьёт воду в тот момент, когда у него возникает в том потребность, пьёт при этом не залпом и до дна, а делает один – два глотка. Иногда я сама предлагаю выпить детям пару глотков воды, зная, что им предстоит работа, требующая особых умственных усилий. Питьё воды помогает не только поддерживать водный баланс в организме, но и снимать напряжённость и усталость.

**9.Утренняя зарядка.**

Это то, с чего начинается каждый учебный день в классе. Она служит прекрасным организационным и мобилизующим фактором. Во время занятий происходит настройка всех функций и систем организма на необходимый ритм, что постепенно приводит к повышению общей работоспособности.

Если первый урок – письмо или русский язык, то целесообразно включить упражнения для развития мыщц кисти.

В комплексы утренней зарядки включаются как традиционные упражнения на различные группы мышц, так и упражнения пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз.

**10. Упражнения – «ориентировки».**

Они очень хорошо вписываются в структуру уроков и позволяют решать много задач одновременно: развитие пространственных ориентировок и зрительно-моторной координации, внимания, повышения двигательной активности и включения в учебную деятельность.

Содержанием упражнений – «ориентировок» может быть самым разнообразным: можно искать буквы, цифры, предметы, решения задач и т.д., можно это делать, перемещаясь по классу, или сидя на месте, но при этом всегда важна необычность ситуации, наличие в ней того, что ранее при проведении подобных упражнений ещё не встречалось.

**11. Игра с лучиком**

Лучик от лазерной указки перемещается по стенам класса, по потолку. Дети следят за ним либо стоя, либо сидя. При этом они могут поворачивать голову (упражнение для снятия усталости шейного отдела позвоночника), следить только глазами (гимнастика для глаз) или поворачивать туловище и указывать на лучик пальцем (упражнения для снятия напряжения с мышц туловища и позвоночника). А потом лучик «останавливается» и «помогает» детям прочитать слова, предложения, записанные на доске или решить задачу и т.п.

**12. Смена позы на уроке.**

Смена позы на уроке необходима. Ребёнку невероятно трудно высидеть на уроке практически в одной позе все 35 минут, поэтому на уроке я предлагаю детям послушать или почитать стоя. Это упражнение длиться всего 1-2 минуты, но при этом учебная деятельность не прерывается, и изменяется положение позвоночника, улучшается кровоснабжение, повышается работоспособность.

**13. Упражнение – «ритмирование».**

Если мне нужно сконцентрировать внимание перед важным и сложным этапом урока, я предлагаю ребятам проделать упражнение – «ритмирование». При этом ученики или в положении стоя, или в положении сидя, хлопая в ладоши, повторяют предложенный ритм, и только потом приступают к выполнению учебного задания.

Упражнение занимает не более одной минуты, но при этом выполняются упражнения руками, хлопки способствуют интенсивному снабжению пальцев рук, при этом включается произвольное внимание, которые дети будут способны удерживать несколько минут, что мне и нужно на предстоящем этапе урока.

**14. Упражнение грецкими орехами.**

Для развития мелких мышц рук я использую упражнение с грецкими орехами. Делаем мы это перед письмом или при выполнении письменных работ, чтобы снять усталость с пальцев. Дети перемещают в ладошках, перекладывают орехи.

**15. Релаксация.**

Занимаемся на уроках релаксацией под музыку. Это снимает усталость, напряжение. Дети расслабляются, но при этом работает их воображение.

Например, на уроке «Окружающий мир» нужно было раскрасить осенние листочки. Включив музыку, я предложила детям закрыть глаза и представить, что они находятся в осеннем парке и понаблюдать, как падают осенние листья. Потом приступают к раскрашиванию.

**16. Подвижные игры.**

Подвижные игры на уроке, на первый взгляд, способны «развалить» весь урок. Но в результате игр и учебная задача решается, и двигательная активность повышается, и воспитательная задача – сплочение детского коллектива через игру – находит один из вариантов своего решения.

**16. Физкультурные минутки** – это кратковременные перерывы на занятиях ( на 8 – 20-й минутах занятий). Их цель – предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика нарушений осанки. Виды физкультминуток:

Упражнения для снятия общего утомления;

Упражнения для кистей рук;

Гимнастика для глаз;

Упражнения на осанку;

Дыхательная гимнастика.

Чтобы заинтересовать детей, я стараюсь использовать разнообразные виды деятельности. Ряд занятий (классных часов) проходит в форме игры с участием телевизионных и сказочных героев – Зелибобы, Кубика, Бусинки, Буратино, Незнайки и др. Вот названия некоторых занятий:

«Как Зелибоба учился мыть руки»;

«Как надо одеваться в разное время года»;

«Советы доктора Витаминыча» и др.

Дети любят занятия – путешествия с использованием плана или карты: «Путешествие в гребешковый лес» (здесь малыши узнаю, посчему и как нужно ухаживать за собой), «К здоровью – без лекарств» (увлекательное путешествие на чудо – остров, изобилующий фруктами и овощами).

Организуются и занятия – экскурсии: «Знакомство с медицинскими инструментами» (посещение мед. кабинета), «Как и зачем мы дышим»(экскурсия в уголок природы, где дети узнают о роли растений в жизни человека) и т.п.

В конце года организуются игровые занятия в форме соревнований по типу викторин «Что? Где? Когда?», «Поле Чудес». Они позволяют определить степень освоения детьми изученного материала и определить проблемы, над которыми нужно работать дальше.

На опыте я убедилась, что данная работа способствует не только приобретению детьми полезных навыков, но и расширяет их словарный запас, развивает мышление и речь.

Ценность здоровья ребёнка, необходимость его сохранения и укрепления должна осознаваться каждым звеном цепи: учитель – ученик – родитель.

Поэтому считаю необходимым и целесообразным привлекать к решению обозначенной проблемы родителей учащихся, вовлечение их в учебно-воспитательный процесс.

На первом родительском собрании мы с родителями составляем план мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья. С этого момента родители стали моими верными помощниками и участниками всех наших классных, внеклассных и школьных мероприятий: походов, экскурсий, соревнований, классных часов, дней здоровья, тематических вечеров. Совместно мы решаем задачи формирования знаний о здоровом образе жизни. Совместная оздоровительная работа не прекращается у нас и в каникулы.

Немало родительских собраний также посвящено системе здоровьесбережения – «Трудности адаптации», «Телевизор, компьютер и режим дня», «Папа, мама,я – спортивная семья», Совместный поход уч-ся класса и родителей «Эстафета поколений», «Учите детей быть здоровыми», «Компьютер и здоровье» и др.

**Бодрость за минуту**

1.Быстро потрите друг о друга пальцы – 5 секунд.

2.Быстро вверх-вниз в течение 5 секунд трите разогретыми пальцами щеки.

3.Стучите 5 секунд кончиками пальцев по макушке,

словно выбивая барабанную дробь.

4.Сожмите руку в кулак, не напрягая его.

Энергично погладь внутреннюю и внешнюю сторону обоих предплечий по 3 раза.

5.Осторожно 3 раза надавите на щитовидную железу(ниже кадыка)

большим и указательным пальцем.

6.Найдите на шее пульсацию сонной артерии.

Осторожно нажмите на артерию с одной стороны и сосчитай до пяти.

Опустите руку и глубоко подышите. Проделайте тоже самое с другой стороны.

7.Большим пальцем нащупайте впадину у основания черепа там,

где начинается позвоночник, нажмите на нее и,

сосчитав до трех, отпустите. Повторите три раза.

**Гимнастика против усталости.**

1.Вдохните полной грудью. 3 раза.

2.Энергично разотрите уши, сначала в горизонтальном положении,

потом в вертикальном.

3.Оскальте зубы и сделайте несколько резких движений

зубами вверх – вниз.

4.Разотрите щеки.

5.Помассируйте затылок.

6.Легко проведите несколько раз вдоль бровей.

7.Имитируя умывание, легко помассируйте лицо обеими руками.

**10 золотых правил здоровьесбережения**

* Соблюдайте режим дня!
* Обращайте больше внимания на питание!
* Больше двигайтесь!
* Спите в прохладной комнате!
* Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!
* Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
* Гоните прочь уныние и хандру!
* Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
* Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
* Желайте себе и окружающим только добра!

«Золотые правила» профессора В.Ф.Базарного

* + 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.

Здоровьесберегающие технологии не отнимают много времени от урока и при этом не только не отвлекают от хода учебного процесса, но, наоборот, делает его более увлекательным и продуктивным. Главное – системность в применении этих приёмов и творческий подход к их применению.

Я убеждена, что проблема здоровья прежде всего заключается в нашем сознании. И начинать решать её необходимо с осмысления значения здоровья, пересмотра своего образа жизни, отношения к природе и человеку.