

УДК 372.4

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СЕМЕЙНОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

Микерова Г.Ж., Швец Е.П.

*ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный университет», Краснодар,
e-mail: mykerova8@mail.ru, evgenia.shvets.93@mail.ru*

Поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья школьников предусматривает повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания, а также применение здоровьесберегающих технологий в семье. Важное место в решении этих социально значимых задач занимает школа, которая может выступить в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семейной жизни, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых. Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и учителей может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, сохранение и укрепление здоровья, школа, семья

THE USE OF HEALTH SAVING TECHNOLOGIES IN FAMILY EDUCATION STUDENTS

Mikerova G.Z., Shvec E.P.

Kuban state university, Krasnodar, e-mail: mykerova8@mail.ru, evgenia.shvets.93@mail.ru

The search for effective methods of preservation and strengthening of schoolchildren's health involves the role of parents in rehabilitation of children, bringing them to a healthy lifestyle, creating family traditions physical education, and the use of technology *zdorovesberegayuschie* in the family. An important place in addressing these social challenges is the school that can act as a kind of center of promotion of healthy lifestyle, culture, family life, the formation of parents' knowledge, abilities and skills on various aspects of preserving and strengthening health of both children and adults. Only with a collaborative and targeted activities parents and teachers can be provided the positive dynamics of indicators characterizing the health of children and their orientation to a healthy lifestyle.

Keywords: health, health saving technologies, the preservation and promotion of health, school, family

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Проблемы сохранения здоровья учащихся, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление и сохранение физического здоровья чрезвычайно актуальны сегодня. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни, в семье.

Здоровье ребёнка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Это обстоятельство налагает особую ответственность не только на школу, но и на членов семьи, и, в первую очередь, на родителей. Часто знания родителей о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями. Ценностные ориентации относительно значимости здоровья не актуальны и в этой

связи не реализованы в повседневной жизни родителей.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья учащихся. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Здоровьесберегающие технологии – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мер, которые осуществляются в процессе взаимодействия учителя и педагога, ребенка и его родителей, ребенка и медицинского работника школы. Цели и задачи здоровьесберегающих образовательных технологий – разностороннее и гармоничное развитие и воспитание учащихся; обеспечение их полноценного здоровья; формирование убеждений и привычки к здоровому образу жизни; развитие разнообразных двигательных и физических качеств; укрепление здоровья детей.

Если говорить упрощенно, то здоровьесберегающая технология – «это система обеспечения здоровья», и она состоит из нескольких компонентов:

1. Комплекс оздоровительных, профилактических, лечебных мероприятий;

2. Работа над осознанным саморазвитием школьников;

3. Деятельность по созданию необходимых условий для самопознания, самореализации каждого участника этой системы.

Выделяются основные типы здоровьесберегающих образовательных технологий:

1. Здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания).

2. Оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия).

3. Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла).

4. Воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.).

Применение здоровьесберегающих технологий повышает результативность взаимодействия семьи и школы, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья учащихся. Для этого должны быть созданы условия для возможности корректировки этих технологий, в зависимости от конкретных условий образовательной среды школы и семьи. С опорой на статистический мониторинг здоровья учащихся важно внести необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку, сформировать положительные мотивации у педагогов и родителей детей.

Сохранению и стимулированию здоровья учащихся в семье способствуют виды деятельности и технологии, представленные в таблице.

Приведем примеры упражнений, способствующих сохранению и укреплению здоровья учащихся в семье.

Комплекс упражнений для глаз.

Упр. 1. Широко открыть глаза. Посмотреть до предела вверх, задержать взгляд на одну секунду. Затем перевести глаза до предела вправо, зафиксировав это положение на секунду. Далее глаза до предела вниз, зафиксировав на секунду, а затем до упора влево, также зафиксировав на секунду. Глаза держать широко открытыми. Выполнить упражнение 10 раз в направлении часовой стрелки и столько же раз – против часовой стрелки.

Упр. 2. Сделайте 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа налево, затем слева направо.

Упр. 3. 15 колебательных движений глазами по вертикали – вверх-вниз и вниз-вверх.

Упр. 4. Сделайте 15, но круговых вращательных движений глазами слева направо.

Упр. 5. Выполнить 15 движений, но справа налево.

Упр. 6. Сделайте по 15 круговых вращательных движений глазами: вначале в правую, затем в левую стороны, как бы вычерчивая глазами уложенную набор цифру 8.

Комплекс пальчиковых гимнастик.

Разминка для пальцев

1) Вращение кистей.

2) Сжимание, разжимание пальцев в кулак.

3) Погладим котенка (поглаживающие движения рук).

4) Кольцо (соединить большой и указательный пальцы).

5) Ладонь – ребро – кулак.

6) Расслабление (опустить руки вниз, встряхнуть их).

Пальчиковая гимнастика «Дом»

1) Ладони соединить «крышей», большие пальцы прижать друг к другу и загнуть под «крышу»:

Этот домик – просто сарай.

Кто живет там, угадай!

2) Ладони соединить «крышей», большие пальцы положить один на другой, указательный палец выпрямить:

Этот домик – с трубой,

В нем живем мы с тобой.

Указательным пальцем правой руки попеременно загибать пальцы левой:

В нем живет вся семья:

Дедушка, бабушка,

Папа, мама и я!

3) Руки «крышей» над головой:

Этот дом большой – домище!

Там жильцов не сразу сыщешь!

Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.

И. п. – сидя, руки подняты вверх. 1 – сжать кисти в кулак; 2 – разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Комплекс артикуляционных гимнастик. «Разминка».

Вдох носом, выдох через рот; вдох, задержка дыхания, выдох; вдох, выдох по порциям.

«Футбол».

Скатать ватный шарик и поставить два кубика в качестве ворот. Ребенок должен, дуя на шарик, загнать его в ворота.

«Ветряная мельница».

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

«Снегопад».
 Сделать снежинки из ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить сдувать «снежинки» с ладони.
 «Кораблик».
 Дуть плавно и длительно на бумажный кораблик.
 «Одуванчик».
 Предложите ребенку подуть на отцветший одуванчик (следите за правильностью выдоха).
 «Шторм в стакане».
 Предложите ребенку подуть через соломинку в стакан с водой (нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными).
 Бодрящая гимнастика. Упражнение «Доброе утро».
 1. Доброе утро! Улыбнись скорей! (Разводим руки в стороны).
 И сегодня весь день (легкие приседания с поворотом в стороны – «пружинка») Будет веселее. (Поднимаем руки вверх.)
 2. Мы погладим лобик, носик и щечки! (Движения по тексту)

Будем мы красивыми (наклоны головы к правому и левому плечу.)
 Как в саду цветочки!
 3. Разотрем ладошки сильнее, сильнее! (Движения по тексту)
 А теперь похлопаем смелее, смелее!
 4. Ушки мы теперь потрем и здоровье сбережем.
 Улыбнемся снова, будем все здоровы! (Разводят руки в стороны)
 Релаксационные упражнения для мимики лица.
 1. Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), расслабить его. Совсем расслабить. Постараться сохранить лоб абсолютно гладким, хотя бы в течение одной минуты.
 2. Нахмуриться (сердиться) – расслабить брови.
 3. Расширить глаза (страх, ужас) – расслабить веки (лень, хочется подремать).
 4. Расширить ноздри (вдыхаем – запах; выдыхаем) – расслабление.
 5. Зажмуриться (ужас, конец света) – расслабить веки (ложная тревога).
 6. Сузить глаза (китаец задумался) – расслабиться.

Виды деятельности и технологии по сохранению и укреплению здоровья учащихся в семье

Название технологии	Определение	Особенности методики проведения
Физкультурная минутка	Динамическая пауза для профилактики переутомления во время выполнения домашнего задания	В зависимости от вида деятельности может включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и т.п. Проводится во время выполнения домашнего задания по мере утомляемости. Продолжительность – 2–3 мин.
Подвижные и спортивные игры	Это игры с правилами, где используются естественные движения и достижение цели не требует высоких физических и психических напряжений	В семье могут использоваться такие элементы спортивных игр: игра с мячом, прыжки на скакалке и т.д.
Пальчиковая гимнастика	Тренировка тонких движений пальцев и кисти рук	Проводится в любое удобное время. Рекомендуется проводить во время выполнения домашнего задания, особенно при выполнении письменных работ.
Артикуляционная гимнастика	Упражнения для формирования правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти	Рекомендуется проводить при выполнении заданий по чтению, а также при разучивании стихов, басен и т.д.
Бодрящая гимнастика	Переход от сна к бодрствованию через движения. Поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений	Формы проведения: на кровати при пробуждении, обширное умывание, ходьба по ребристым дощечкам, легкий бег из комнаты в ванную комнату и в другие жилые помещения. Длительность – 5–10 мин.
Релаксация	Эмоциональное благополучие ребенка	Рекомендуется проводить для снятия эмоционального напряжения, для создания гармонично-психологической атмосферы.
Технология эстетической направленности	Система упражнений, направленная на профилактику нарушений осанки и плоскостопия	Рекомендуется проводить в качестве профилактики болезней опорного свода стопы, плоскостопия. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы

7. Поднять верхнюю губу, сморщить нос (презрение) – расслабиться.

8. Оскалить зубы – расслабить щеки и рот.

9. Оттянуть вниз нижнюю губу (отвращение) – расслабление.

Упражнение на релаксацию и развитие воображения «Радуга».

«Сядьте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощути эту свежесть.

Следующий – желтый. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше.

Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день».

Корректирующие упражнения для нормализации осанки.

1. Стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять.

2. Ходьба обычная, следя за осанкой.

3. Ходьба на носках, руки за головой.

4. Ходьба на пятках, руки на поясе.

5. Ходьба на наружном крае стопы, пальцы поджаты, руки на поясе, локти отведены назад.

Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.

И. п. – стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1 – повернуть туловище направо; 2 – повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий, упражнений имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность родителей в итоге формирует у обучающихся привычку к здоровому образу жизни.

Список литературы

1. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования. // Валеология. – 2004. – № 1. – С. 21–26.
2. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология, формы, методы, опыт применения – методические рекомендации /под ред. М.М. Безруких, В.Д.Сонькина. – М.: «Триада-фарм», 2004. – 117 с.
3. Изуткин А.М., Царегородцев Г.Ц. Образ жизни. – М., 1994. – 167 с.
4. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий. – М., 2005. – 111 с.
5. Кукушин В.С. Современные педагогические технологии. / В.С. Кукушин. – Ростов н/Д.: изд-во «Феникс», 2004. – 384 с.
6. Лисицын Ю.П. Здоровье человека – социальная ценность. / Ю.П. Лисицын, А.В. Сахно. – М.: Мысль, 2007. – 265 с.
7. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра. – М., 2006. – 156 с.
8. Наumenko Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы. – М., 2005. – 234 с.
9. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.
10. Юрьев В.К. Здоровье населения и методы его изучения / В.К. Юрьев. – СПб.: Мысль, 2005. – 144 с.