

Камшилова Людмила Ивановна

учитель русского языка и литературы

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Юбилейная средняя общеобразовательная школа»

поселок Юбилейный, Медведевский район, Республика Марий Эл

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ОСНОВА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ**

### **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Пользуясь достижениями химии, физики, техники, современный человек перестает активно двигаться, переходит на синтетическое питание, дышит загрязненным воздухом, пьет отравленную воду. Это приводит к резкому ухудшению здоровья. Официальная медицина предлагает огромный арсенал новейших средств и методов лечения заболеваний, однако очень часто, избавившись от одной болезни, человек получает несколько других, связанных с побочными эффектами синтетических препаратов.

Пугает стремительность наступления нездоровья подрастающего поколения. Ряд заболеваний, которыми раньше страдало взрослое население, теперь можно встретить у совсем еще маленьких детей. На современном уровне развития медицины многие из них излечить пока нельзя, и они приобретают хроническую форму. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают статистические показатели, так как физически здоровыми рождаются не более 14 % детей. Остальные: 25 – 30 % детей, пришедших в первый класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания; 90 – 92 % выпускников средних школ еще не знают, что уже больны; только 4 – 5 % выпускников школ можно считать действительно здоровыми.

Необходимость работы педагогов в данном направлении очевидна. Здоровье каждого человека, и ребенка в том числе, определяется соотношением внешних и внутренних воздействий на его организм, возможностями самого

организма противостоять нежелательным воздействиям и защищаться от них, усиливая воздействие полезных для здоровья факторов. Поэтому главным направлением работы является развитие здоровьесберегающих навыков обучающихся.

Основной целью моей работы стало формирование ЗОЖ у обучающихся.

Одним из направлений в укреплении здоровья обучающихся является устранение избыточного напряжения в отдельных группах мышц при эмоциональном напряжении. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, поэтому я учу детей расслаблять мышцы, изменять степень их напряжения, снимать его, расслабляя определённые группы мышц. Упражнения на релаксацию проводятся в течение 3-5 минут на любом уроке: «Мельница», «Дождь в лесу», «Деревянные и тряпичные куклы», «Страхиваем воду с пальцев».

С целью предупреждения утомления, для восстановления умственной работоспособности, профилактики нарушения осанки, повышения внимания и эмоционального тонуса я использую кратковременные перерывы на занятиях (1-3 мин.) – физкультминутки, которые проводятся ежедневно (примерно на 20-й минуте), и точечный массаж (массаж ушных раковин, массаж биологически активных точек лица и головы).

Регулярными для обучающихся стали физкультурные паузы, проводимые между занятиями. Детям интересен групповой способ их проведения, т.к. он состоит из комплекса физических упражнений, подвижных и музыкальных игр. В ходе игры активизируется внимание, улучшается психоэмоциональное состояние.

Другим из направлений в укреплении здоровья обучающихся является профилактика близорукости. Чтобы замедлить её прогрессию, я использую зрительно-пространственную активность в режиме школьного урока. Для этого я использую изображения разного рода траекторий, по которым дети “бегают” глазами, игры “Буратино”, “Бабочка», «Волшебный сон», которые хороши для тренировки мышц век, улучшения кровообращения

и расслабления глаз, снятия утомления глаз, а также специальную гимнастику для глаз, разработанную специалистом по охране зрения детей профессором Э.С.Аветисовым. Упражнения для тренировки зрения и для снятия напряжения я провожу ежедневно на больших переменах в течение 2-4 минут. «Гимнастика для глаз» стала режимным моментом в нашей школе.

Сохранение высокой работоспособности детей в значительной степени зависит от их умения правильно дышать. От дыхания зависит нормальное снабжение крови кислородом, а также ритм сердца и циркуляция крови в организме. Основная цель дыхательных упражнений - выработка умения дышать правильно, чтобы было постоянное массирующее воздействие на внутренние органы. Дыхательные упражнения повышают умственную активность, способствуют эмоциональному равновесию, снятию нервного перенапряжения вследствие нагрузки. Я предлагаю обучающимся упражнения на брюшное дыхание, упражнения на дыхание в состоянии напряжения и растяжения, упражнения на дыхание с дрожанием ног; дыхательное упражнение, отклоняясь назад из положения сидя.

В оздоровительных целях в школе созданы условия для удовлетворения потребности учащихся в движении. Одним из мероприятий для осуществления двигательной активности является проведение динамических пауз, предполагающих проведение подвижных игр, спортивных часов, эстафет, главная цель которых - возможность каждому ребёнку побыть в движении, показать значение двигательной активности. Для проведения их я подбираю игры, правила которых позволяют детям, не нарушая хода, вступать в игру и выходить из неё в любое время. Чаще всего использую народные игры, т.к. они способствуют совершенствованию психических процессов, в них много познавательного материала, способствующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности.

Проблема укрепления и сохранения здоровья вызвала у меня интерес и желание проводить с детьми своего класса тематические классные часы на тему «Ключи к здоровью»: «Питание. Семь неверных дорог», «Целебная вода в

вашем доме», «Сколько нужно отдыхать?», «Чем полезны физические упражнения», «Стресс. Борьба с переутомлением» и др. Цель их - научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье в согласии с законами природы. Занятия включают в себя не только вопросы физического развития, но и вопросы духовного здоровья. Формы их разные: беседа, практикум, круглый стол и т.д. Классные часы стараюсь строить так, чтобы дети получали на них знания о том, от чего зависит наше здоровье, приобретали навыки самосовершенствования.

Большую роль в решении проблемы укрепления и сохранения здоровья играет семья. Основной целью работы с родителями является просвещение в вопросе по воспитанию ЗОЖ у детей в семье, переориентировка родителей из сторонних наблюдателей в активных участников, так как ребёнок живет по тем правилам и законам, которые существуют в семье. С этой целью я использую родительские собрания, темы которых связаны с укреплением и сохранением здоровья у школьников; беседы и консультации по сохранению и укреплению эмоционального здоровья; анкетирование; дни открытых дверей.

Результаты анкет по сформированности гигиенических навыков и мотивации к ЗОЖ, проведенные в начале и в конце учебного года, показали: значительно возрос процент обучающихся, соблюдающих правила гигиены и режимные моменты, положительный результат виден в развитии мотивации ЗОЖ.

Таким образом, основные задачи педагога, работающего над формированием здоровьесберегающей среды, заключаются в том, чтобы подготовить ребёнка к самостоятельной жизни, вырастить его нравственно и физически здоровым, научить грамотно, ответственно и эффективно сохранять здоровье.

**Библиография:**

1. Ракитина Л.И., Способы борьбы с усталостью учащихся и потерей внимания на уроках/Л.И.Ракитина, Г.Д.Чамовских//Завуч начальной школы. - №8. – 2007. – с.69.
2. Смирнов Н.К., Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы/Н.К.Смирнов.- М.:АПКПРО. – 2002.- с.10.
3. Сураева Л., Технология педагогики здоровья/Л.Сураева, О.Федорахина//Приложение к журналу “Директор школы”: “Экспресс опыт”.- №2.- 1999. – с.6-12.
4. Цабыбин С.А., Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе/С.А.Цабыбин. – Волгоград: Учитель. – 2008.- с.172.