

ПРОЗДОРОВЬЕ

надо только захотеть!



3

Здоровьесберегающие технологии

в совместных с родителями физкультурных развлечениях

Кулебина Наталья Александровна
МБДОУ №62, воспитатель,
Ленинск-Кузнецкий Г.О.

Семья совместно с детским садом является самым близким окружением ребенка. Именно здесь он получает нужную информацию и проходит адаптацию к жизни в социуме. Всегда педагоги проводили работу с семьями своих воспитанников, целью которой было растить детей здоровыми, всесторонне развитыми гармоничными личностями.

Чтобы наши дети были здоровы – это направление стало одним из главных в работе всего общества, так как только здоровый ребенок может положительно усваивать все знания и стать успешным. Эта задача одна из важных, она становится приоритетной национальной ступенью. Здоровье взрослого человека напрямую зависит от того как он чувствовал себя в школьном, а ранее в дошкольном возрасте. А это значит, что в соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье дошкольников отнесено к одному из приоритетных направлений государственной политики. Поэтому, состояние здоровья детей и есть главная тема в дошкольном образовании.

Здоровье – неперенный спутник жизни детей в семье и дошкольной организации. В руках педагога, совместно с родителями, здоровьесберегающие технологии представляют собой важное средство всестороннего развития воспитания ребенка. Решающую роль в руководстве здоровьесберегающих технологий принадлежит воспитателю совместно с родителями и воспитанием ребенка. Решающую роль в руководстве здоровьесберегающих технологий принадлежит воспитателю совместно с

в статье рассматриваются вопросы о здоровьесберегающих технологиях, освещается опыт работы в совместных с родителями мероприятиях с детьми младшего возраста по данному направлению.

родителями, что чрезвычайно важно для того, побуждать детей к самостоятельности и творческой инициативы.

В наши дни чтобы сохранить и укрепить здоровье детей это очень актуальная и обсуждаемая достаточно широко проблема. Одной из главных задач дошкольной организации является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, веры в свои силы.

Целевые ориентиры в ФГОС на этапе завершения дошкольного образования предполагают формирования у дошкольников культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование знаний, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического здоровья и умение использовать полученные знания в повседневной жизни, Здоровьесберегающие технологии ведут к развитию физических качеств, становлению физической культуры дошкольника, воспитанию привычки физической активности. В образовательных учреждениях реализуются различные формы работы по здоровьесбережению. В привлечении родителей к совместной работе, к общению и формированию основ здорового образа жизни у дошкольников «эффективным помощником» выступают совместные с родителями развлечения. Они позволяют решить

задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей, педагогов и родителей.

В МБДОУ №62 такая работа проводится уже ни один год. Это помогает не только в решении задач, направленных на формирование здорового образа жизни у воспитанников, но и в реализации других направлений общеобразовательной программы дошкольного образования.

В апреле этого года было проведено развлечение «В гостях у зайчишки Здоровишки», где пригласили родителей в качестве участников праздника. Его целью являлось создание условий для эффективного взаимодействия родителей и детей с привлечением их к здоровому образу жизни. Развлечение состояло из нескольких игровых этапов.

1 «Упражнение для знакомства»

2 «Чтение письма от Здоровишки»

3 «Поход в гости»

4 «Дорожка с препятствиями»

5 «Ритмическая зарядка»

6 «Возвращение домой»

7 «Угощение оздоровительным напитком»

ООД вместе с родителями объединяют всех участников образовательного процесса. Это смягчает адаптацию детей в ДОУ. Родители лучше начинают ориентироваться в основах

физкультурной грамотности. Позволяют эффективно применять здоровьесберегающие технологии. Способствуют преодолению стеснения у детей и родителей. Улучшению взаимоотношений родителей между собой. Помогают в приобщении родителей и детей к здоровому образу жизни.

Результат продуманных совместных с родителями физкультурных развлечений в сочетании с другими формами вовлечения родителей в жизнь группы и учреждения в целом повышают инициативность родителей. Они становятся активными участниками жизни детского сада. Все это помогает родителям и педагогам максимально эффективно работать над решением одной из главных задач - вырастить детей здоровыми, всесторонне развитыми гармоничными личностями.

Совместная работа позволяет воспитывать ценностное отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивации к сбережению своего здоровья и здоровью окружающих людей. Не следует забывать, что основы здорового образа жизни закладываются в дошкольном возрасте, когда ребенок приобретает многие привычки, которые в сочетании с обучением дошкольников методом совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

ВМЕСТЕ С РОДИТЕЛЯМИ

Познавательная-развивающая направленность в физическом воспитании

Суринова Раиса Федоровна
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 3»,
учитель начальных классов,
г. Ленинск-Кузнецкий, Кемеровская область

Большую часть дня (более 70 % времени) учащиеся проводят в стенах образовательной организации. Время обучения в школе совпадает с периодом роста и развития ребенка, когда организм наиболее чувствителен к воздействию условий среды.

За последнее десятилетие произошло значительное ухудшение состояния здоровья учащихся. У них отмечается рост

в статье рассматриваются вопросы сотрудничества школы, социума, семьи. Эти три неразрывно связанных между собой звена обеспечивают познавательную-развивающую направленность в физическом воспитании детей во внеурочное время.

распространенности функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития. Показатели здоровья учащихся ухудшаются в процессе обучения в школе от младших классов к старшим.

Одно из ведущих мест в структуре отклонений, выявляемых у учащихся на профилактических осмотрах, занимают

нарушения опорно-двигательного аппарата. Среди функциональных отклонений – нарушение осанки, среди хронических болезней – плоскостопие, сколиоз, кифоз, лордоз, остеохондроз.

На формирование костно-мышечной системы учащихся негативно влияют несоответствие размеров школьной мебели росту учащихся, чрезмерный вес портфелей и ранцев с учебниками, низкая физическая активность школьников, нерациональное питание, избыточный вес, а также низкая двигательная активность.

Работа по формированию культуры здорового образа жизни должна проводиться школой совместно с родителями и общественностью. Она должна формировать первоначальные представления о значении физической культуры, ее позитивном влиянии на физическое и познавательное развитие человека. В современной школе в условиях перехода к новым образовательным стандартам педагог должен ориентироваться не только на усвоение обучающимися знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения. Педагог должен учитывать готовность ребенка к осуществлению оздоровительной деятельности, формировать свое здоровье через занятия физической культурой. При оценке физического здоровья обучающимися учитываются показатели: состояние здоровья по медицинским показателям, физический энергопотенциал, количество пропусков уроков по болезни, степень готовности к здоровому образу жизни. В настоящее время в МБОУ «Основная общеобразовательная школа № 3» разработана и действует программа «В стране Здоровья», где создана прогнозируемая модель личности ученика, который:

1. Проявляет интерес к занятиям физической культуры и спорту;
2. Проявляет интерес к познавательной и двигательной активности;
3. Может правильно организовать жизнедеятельность;
4. Может соблюдать нормы здорового образа жизни;
5. Может легко адаптироваться к условиям социума;
6. Имеет способность к саморазвитию.

Данная программа апробирована в течение 5 лет.

Основной и обязательной формой организации физической культуры в школе является урок, который строится в соответствии с общими педагогическими и методическими принципами физического воспитания в школе.

Во внеурочной работе продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам через коллективные творческие дела, праздники, соревнования, спартакиады, экскурсии, походы, клубные часы.

Познавательльно-развивающая направленность в физическом воспитании в условиях новых образовательных стандартов реализуется через сотрудничество с шефами школы – сотрудниками шахты «Комсомолец». На территории нашей школы была открыта новая универсальная спортивная площадка.

На базе спорткомплекса «Юность» шахты «Комсомолец» проводятся спартакиады, соревнования. В награду за приверженность к здоровому образу жизни – кубки, медали, вымпелы, дипломы, памятные сувениры и призы в виде спортивного инвентаря.

Таким образом, реализация программы внеурочной деятельности «В стране Здоровья» позволяет не только избежать проблем со здоровьем, но и способствует развитию познавательных процессов, повышению работоспособности, творческой активности обучающихся.



На фото: перетягивание каната (сверху)

«В здоровом теле – здоровый дух» (снизу)



Здоровьесберегающие технологии на уроках музыки

*Красильникова Анастасия Андреевна,
МБОУ ООШ №20, учитель музыки,
Барзунова Анна Михайловна,
МБОУ ООШ №20, учитель начальных классов
Гаджиева Вера Анатольевна,
МБОУ ООШ №20, учитель начальных классов
Ленинск-Кузнеций ГО*

Один из самых важных показателей благополучия современного общества – это состояние здоровья подрастающего поколения.

Здоровье детей, их развитие, социально-психологическая адаптация в большей степени определяются условиями жизни, включая условия нахождения в школе. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это совокупность тех приёмов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Цель здоровьесберегающих технологий - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания и научиться их использовать.

Не секрет, что учебный день школьника насыщен умственными и эмоциональными перегрузками.

Особенность уроков музыки - организация разных форм музыкальной деятельности школьников. Каждый урок музыки содержит в себе оздоровительный эффект, препятствует развитию переутомления, способствует сохранению здоровья и его укреплению.

Музыкальное искусство в число обязательных школьных предметов ввёл Ян Амос Коменский, многие создатели прогрессивных музыкальных методик говорили о необходимости обучения всех детей музыке, независимо от их природных способностей. Многие исследования показали положительное воздействие музыки на человека.

Цель уроков музыки в школе - создание положительного эмоционального фона, снятие тревожности, стимуляция двигательных

в статье рассмотрены здоровьесберегающие технологии, применяемые на уроках музыки в общеобразовательной школе.

функций, развитие и коррекция сенсорных процессов, их способностей.

На уроках музыки большое внимание уделяется пению, где дети овладевают основными приемами вокально-хоровой техники.

В ходе работы с обучающимися на уроках музыки можно применять такие здоровьесберегающие технологии, как вокалотерапия, ритмотерапия, музыкотерапия, фольклорная арт-терапия.

На изучение раздела «Музыка моего народа» в 4 классе отводится 16 часов, в течение которых обучающимся представляется возможность изучить богатство содержания русских народных песен, их жанровое многообразие, музыку русской православной церкви, познакомиться с русскими народными музыкальными инструментами, детским музыкальным фольклором.

Музыка в России всегда выполняла незаменимую функцию - песня сопровождала человека практически везде, будь то рождение, крестины, свадьба, проводы, различные праздники, что весьма полно отражено в традициях народного пения.

Русские народные песни развивают у ребят память, музыкальный слух, легкие, а также голосовой аппарат. Характерная для русской манеры исполнения релаксация рук (кистей) позволяет производить сбросы накопившихся зажимов.

Русский песенный фольклор – это своеобразная терапия, которая включает в себя лечение звуком, музыкой, движением, рисунком, цветом.

На этих уроках мы применяем технологию «**фольклорная арт-терапия**», где под музыку народной песни развиваются музыкально – творческие способности детей. Инсценировка русских народных песен («Бояре, мы к вам в гости пришли», «Во поле березка стояла») с использованием доступных народных

инструментов (трещотки, бубна), национальных костюмов, в сопровождении с ритмическими движениями, мимикой, жестами для младших школьников имеет большой эмоциональный отклик, развивает творческие способности. Также фольклорная арт – терапия способствует развитию художественно – образного и ассоциативного мышления обучающихся.

В конце года по музыке применяются нетрадиционные формы урока, такие как урок-концерт, урок-праздник, где ребята поют песни, учат танцы, показывают сказки, надевают национальные костюмы, здесь также значительную роль играет терапия русским костюмом и его цветовыми сочетаниями, характером узора.

Музыкотерапия как здоровьесберегающая технология включает в себя прослушивание музыкальных произведений, пение песен, выполнение ритмических движений под музыку. Музыка способствует улучшению эмоционального состояния обучающихся, повышает качество движений (развиваются ритмичность, выразительность, координация, плавность), содействует коррекции и развитию ощущений, восприятий, стимулирует речь.

На уроках музыки особое внимание следует уделять использованию звука в сочетании с пением - **вокалотерапии**. Пение вызывает вибрационные воздействия на определенные органы, активизирует умственные способности, развивает эстетическое и нравственное представление, слух, память, чувство ритма, укрепляет лёгкие и весь дыхательный аппарат.

Вокалотерапия предполагает использование определенных дыхательных и голосовых упражнений. Каждый звук имеет своё вибрационное воздействие на органы и системы организма.

Например, звук «И» вызывает вибрацию головного мозга, глаз, слухового аппарата. Звук «Е» оказывает положительное влияние на горло, трахею, щитовидную железу. Звук «А» вызывает вибрацию верхней части легких. При пении звука «О» работает нижняя часть легких, сердце, печень, желудок. Звук «Ю» активизирует почки, мочевой пузырь, костную систему. На каждом уроке музыки можно уделять несколько минут вокалотерапии - такой распевке звуков, при этом звук нужно сильно растягивать, усиливая его воздействие. Таких занятий на уроке предполагается проводить не более 5 минут,

начиная с одной минуты, а последующие постепенно увеличивать.

Сольное или хоровое пение способствуют укреплению певческого аппарата, развивают дыхание. Много времени этому уделяется и на уроках музыки, и во внеурочной деятельности для 5-9 классов «Поём вместе», где обучающиеся учатся исполнять песни сольно, а также учатся хоровому пению.

На уроках музыки в начальной школе целесообразно использовать упражнения дыхательной лечебной гимнастики А. Н. Стрельниковой («Иголочка», «Насос», «Ладошки» и т.д.). Этот комплекс упражнений восстанавливает носовое дыхание, положительно влияет на обменные процессы, улучшает нервно - психическое состояние, повышает общую сопротивляемость организма.

Ритмотерапия. Ритмичные движения при пении активизируют деятельность обучающихся на уроках музыки, дают выход к самовыражению, помогают добиться эмоциональной разрядки.

На уроках музыки мы стараемся использовать простые движения, которые можно исполнить в кабинете, за партами (например, дирижирование, игра на воображаемых инструментах, марширование и т.д.). Эти движения понятны и доступны всем обучающимся, отдельно можно выделить марширование. На уроках музыки мы используем марши С.Прокофьева, Э.Грига, Ф.Шуберта, А.Хачатуряна. К празднику Победы 9 мая в нашей школе ежегодно проводится конкурс военной песни и строя, в котором принимают участие обучающиеся 1-9 классов, на уроках музыки они учатся маршировать, петь и ритмично двигаться.

Описанные технологии можно использовать на уроках музыки в начальной и основной школе, формировать физическое здоровье детей через вибрационно-вокальную деятельность и дыхательные упражнения, а также снимать нервно – психические нагрузки обучающихся.

На фото: инсценировка народных песен на уроках музыки



Игровой самомассаж как форма укрепления здоровья детей дошкольного возраста

*Лузянина Светлана Александровна,
МБДОУ №18, воспитатель,
Ленинск-Кузнецкий ГО*

В наше время одна из важных проблем - это здоровье наших детей. Как известно, именно в дошкольный возраст - это возраст активного роста и развития ребёнка, когда закладываются основные навыки здорового образа жизни, вырабатываются правильные привычки.

Только здоровый, жизнерадостный ребёнок с большим удовольствием включается во все виды деятельности. В.А. Сухомлинский говорил: «От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». И именно поэтому приоритетная задача работы педагогов с детьми в дошкольном образовательном учреждении - это сохранение, поддержание и обогащение здоровья детей.

Для решения этой задачи я решила использовать такую форму оздоровительной работы, как игровой самомассаж. Его цель - поднятие общего тонуса организма, улучшение кровообращения, профилактика заболеваемости. Как известно, самомассаж не только оказывает тонизирующее действие на центральную нервную систему, улучшает функции проводящих путей, но и положительно влияет на развитие речи и памяти детей, так как выполнение всех движений сопровождается проговариванием потешек, детских песен, стихов. Применение нетрадиционных материалов (смятая бумага, карандаши, шишки, камушки) способствует сенсорному развитию и развитию крупной и мелкой моторики.

Приемы самомассажа применяем во время непосредственно-образовательной деятельности, режимных моментах, в свободной деятельности, как часть закаляющих процедур (пробуждающая гимнастика и утренняя гимнастика).

При проведении самомассажа используем такие приёмы, как лёгкие поглаживания, энергичное растирание в различных направлениях, разминание, растягивание, постукивание подушечками пальцев и кулачками.

МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА

в данной статье рассматривается польза игрового самомассажа, освещается опыт работы по использованию его с детьми младшего дошкольного возраста.

Выполняется самомассаж только чистыми, сухими, теплыми руками. Движения выполняются в сторону лимфоузлов: от кончиков пальцев к запястью, и от кистей к локтям. Данные приемы можно использовать при самомассаже различных частей тела: головы, лица, носа, ушей, рук, пальчиков, ног, спины.

Самомассаж рук для детей важно проводить регулярно, чтобы активизировать определенные зоны в головном мозге. Так как каждый пальчик, как на ручках, так и на ножках детей отвечает за определенный орган, рекомендуется выполнять такие упражнения вместе с детьми. Самомассаж пальцев рук для детей позволяет улучшать мозговую активность и ускоряет психологическое развитие малыша.

«Растирание ладоней» — трем правую руку о левую, пока не почувствуется тепло. Этот самомассаж ладоней и пальцев рук для детей является подготовительным этапом, нужно чтобы ребенок почувствовал тепло (можно использовать предметы) **«Браслетик»** — растирание запястья одной руки другой. Самомассаж кистей рук для детей продолжается работой с каждым пальчиком отдельно, что активизирует работу головного мозга. Со стопами делаем то же самое: растираем, поглаживаем, массируем каждый пальчик, стучим кулачком по пяточке, массируем пятку с помощью массажных предметов (шишка, массажный мяч и т.д.)

«Снятие перчатки» — указательным и большим пальцами «снимаем» перчаточку с каждого пальчика

Массаж рук и ног - малыш «лепит» руки, ноги, ловим солнечного зайчика, птичку, качает малышку (поглаживание, растирание, разминание, пощипывание, вибрация, встряхивание, поочередное напряжение и расслабление мышц).

Приемы игрового самомассажа мы используем сравнительно недавно, второй год, но как показывает опыт работы - это способствует эффективному сохранению и укреплению



здоровья детей: улучшилось эмоциональное состояние детей, снизилась заболеваемость.

Ребята с удовольствием выполняют как уже знакомые упражнения, так и новые.



На фото: самомассаж стоп с использованием кедровой шишки (слева);

упражнение «Растирание ладоней» (справа);

упражнение «Браслетик» (посередине)

Формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни на уроках в начальной школе

Курагова О.В.
МБОУ СОШ №2
учитель начальных классов
Ленинск-Кузнецкий ГО

Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...

В.А.Сухомлинский

ОУ в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников.

В федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие

Федеральный закон об Образовании в РФ задает направление обучения навыкам здорового образ жизни, требованиям охраны труда обучающихся. В ряде федеральных законов прописаны федеральные требования к в статье обобщается опыт работы по созданию педагогических условий для формирования установки на безопасный, здоровый образ жизни на уроках в начальной школе.

мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к ОУ в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников.

В федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным

Оздоровительная задача	Способы решения
Профилактика гипокинезии	Нормализация двигательного режима за счет увеличения объема динамических физических нагрузок
Профилактика нарушений осанки	Использование специальных комплексов упражнений, направленных на укрепление мышечного каркаса позвоночника и мышц свода стопы
Профилактика травматизма	Обучение технике выполнения физических упражнений и правилам техники безопасности во время занятий физическими упражнениями

и духовным ценностям относится в стандарте к личностным результатам.

Рассматривая схему системы здоровьесбережения школы, мы видим, что единственный компонент школьной системы здоровьесбережения, в котором принимают участие все учащиеся ежедневно – уроки. Значит, именно уроки должны играть ведущую роль в формировании компетентности учащихся в сфере здорового образа жизни.

Исходя из вышеперечисленного, мы подошли к **проблеме** педагогического опыта: как, не выходя за рамки урока, способствовать формированию установки на безопасный,

здоровый образ жизни учащихся?

Целью педагогического опыта стало создание педагогических условий для формирования установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Задачи:

1. Определить виды деятельности на уроках, способствующие формированию установки на безопасный, здоровый образ жизни

2. Использовать возможности интеграции для формирования установки на безопасный, здоровый образ жизни

К настоящему времени разработаны множество технологий здоровьесбережения школьников. Виды здоровьесберегающих технологий (по Н.К. Смирнову):

1. Медико-гигиенические
2. Физкультурно-оздоровительные
3. Экологические
4. Технологии ОБЖ
5. Здоровьесберегающие

образовательные технологии:

- А) защитно-профилактические,
- Б) компенсаторно-нейтрализующие,
- В) стимулирующие,
- Г) информационно-обучающие

Здоровье человека в значительной мере определяется уровнем его двигательной активности. По данным ВОЗ, для современного человека характерно сокращение объемов двигательной активности (гипокинезия) и мышечной работы (гиподинамия) в сочетании с

Организованная двигательная активность решает комплекс задач, направленных на сохранение и укрепление здоровья и профилактику определенного круга заболеваний.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ И СПОСОБЫ ИХ РЕШЕНИЯ

нервно-психическими перегрузками. При этом наука и практика не знают более естественного метода оздоровления, чем мышечная деятельность. Рассматривая физминутку как неотъемлемую часть любого урока, я помимо традиционных видов физминуток использую материал физической культуры для их проведения.

Виды физминуток

На регуляцию психического состояния.

Выполняются в ситуации трудной задачи под речевку учителя

- Творческие упражнения на координацию движений и психологическую разгрузку.
- На общее развитие организма.
- Упражнения на выработку рационального дыхания
- При утомлении глаз
- Тематические физкультминутки

В разработке планов физминуток ориентировалась на мониторинг здоровья учащихся на момент поступления в школу. Мониторинг показал, что в классе есть ребята с нарушениями осанки, уплощением стоп. Особого внимания требовали учащиеся с невроидными состояниями. Требовалась четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд. Эту возможность предоставляли строевые упражнения, комплексы утренней гимнастики. Далее мною включались упражнения на укрепление свода стопы, формирование осанки, развитие равновесия. Оздоровительные минутки – это часть здоровьесберегающей системы.

Для профилактики ослабления зрения нужно менять зрительное поле ученика, поэтому в течение рабочего дня происходит смена посадочного места ребенка. Ежемесячно меняется схема рассадки учащихся. Используются зрительно-координатные тренажеры, повышение активности и координаторных возможностей школьников с помощью режима динамических поз (на уроке **каждый** ученик встает 2-3 раза).

Возможность решения задач интеллектуального компонента здоровья я увидела в использовании межпредметных связей уроков окружающего мира, физической культуры и технологии с другими предметами курса начальной школы.

Межпредметные связи есть педагогическая категория для обозначения синтезирующих, интегративных отношений между объектами, явлениями и процессами реальной действительности, нашедших свое отражение в содержании, формах и методах учебно-воспитательного процесса и выполняющих образовательную, развивающую и воспитательную функции в их органическом единстве (Г.Ф. Федорев).

Интеграция (в обучении) – это процесс установления связей между структурными компонентами содержания в рамках определенной системы образования с целью формирования целостного представления о мире, ориентированный на развитие и саморазвитие личности ребенка. (Г.Ф. Федорев)

Межпредметные связи обозначают начальный уровень интеграции. Выделены три уровня :

- **Внутрипредметный**

Связь материала разных разделов курса одного предмета. Использовалась как вертикальная так и горизонтальная интеграция. Вертикальное интегрирование охватывает однородный материал из программы разных лет обучения. Вертикальная интеграция использовалась мной преимущественно в преподавании предмета «Окружающий мир».

- **Транспредметный**

Связь материала предметов одного цикла

- **Межпредметный**

Связь всех предметов курса

Коротко работу по решению задач интеллектуального компонента здоровья можно описать как обучение учащихся переносу знаний из предмета в предмет, внутри предмета.

Не всякое объединение различных дисциплин в одном уроке становится интегрированным уроком. Необходима ведущая идея, реализация которой обеспечивает целостность данного урока. Такой связующей идеей стала идея ЗОЖ

Компетентность учащегося в сфере здорового образа жизни я понимаю как интегративное качество личности, включающего в себя совокупность знаний о человеке, его здоровье и здоровом образе жизни; мотивы и ценности здоровьесберегающей деятельности по отношению к себе и окружающим, побуждающие к ведению здорового образа жизни; потребность в освоении способов сохранения своего здоровья, ориентированных на самопознание и самореализацию.

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ

**Анастасия Сергеевна Губиева, уч.нач классов
МБОУ «Гимназия 12», Ленинск-Кузнецкий ГО.**

**Марина Викторовна Карпухина, уч.
английского языка**

МОУ «Гимназия №18, Ленинск-Кузнецкий ГО

**Кристина Владимировна Кузина уч.нач
классов**

МБОУ «СОШ №2», Ленинск-Кузнецкий ГО.

«Тело - это первое, что необходимо для достижения цели человеческой жизни», - говорили мудрецы Индии тысячелетия назад. Наша жизнь делится на разные стадии развития, и в каждой из них мы должны следить за своим здоровьем, знать, как не навредить, как и чем можно помочь и поддержать свой организм. Много идет разговоров о различных методиках решения этой проблемы. Очень важной темой в этой связи является вопрос о том, как научить школьника следить за своим здоровьем, чтобы сохранить его на долгие годы. Охрана здоровья детей - это основная задача цель всего о интегративное качество личности, общества, так как лишь здоровые дети могут усваивать полученные знания и в будущем применить эти знания в профессии.

Конечно же, родители должны заботиться о своем чаде и его здоровье с самого его рождения: вести воспитательные беседы, поддерживать и помогать в добрых намерениях. Перед школой каждый первоклассник должен показывать собственным примером, пройти медицинское обследование, ведь его ожидают серьезные физические и психологические нагрузки, и надо знать, насколько он к ним готов. В дальнейшем учителя знакомятся с этой информацией, стараются подобрать правильный подход для работы учениками.

Что же надо делать для того, чтобы долгие годы быть здоровым и активным? Общеизвестный факт, что, во-первых, нужно правильно питаться,

Статья посвящена вопросам здорового образа жизни и необходимым условиям для его сохранения, позволяющим человеку полноценно расти и всесторонне развиваться. Отмечена ответственность родителей и школы в деле сохранения здоровья детей, выделен ряд условий для сохранения здоровья и подробно описаны их благотворные влияния на оздоровление младших школьников. Проанализирована взаимосвязь социальных условий и улучшения состояния здоровья школьников на примере г. Ленинска-Кузнецкого.

во-вторых, двигаться, вести физически активный образ жизни и, наконец, полноценно отдыхать и расслабляться. Как видите, сложного ничего нет, но для того, чтобы выполнять все эти нехитрые советы надо, чтобы появилось желание. Отметим еще ряд условий для сохранения здоровья младшего школьника.

Режим дня, труда и отдыха. Режим дня должен быть точно распланирован: продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярность питания, сон. При соблюдении режима дня организм работает по четкому ритму и ему легко и быстро переключиться с одного состояния на другое. Труд – необходимое условие жизни, без которого не был бы возможен обмен веществ между человеком и природой, т.е. не была бы возможна сама человеческая жизнь. Интересная работа увлекает, доставляет истинное наслаждение, отодвигает усталость. Труд, как физический, так и умственный, не только не вреден, но, напротив, посильный, и хорошо организованный труд хорошо влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм человека. Ребенка к труду надо приучать постепенно. Сначала давать самые легкие поручения, а затем можно увеличивать требования к труду. Если ребенку будет нравиться его работа, он будет ее выполнять с удовольствием и

желанием. В будущем ребенку будет легче определиться с любимой профессией, где он сможет себя зарекомендовать. Правильное организованное рабочее место - это тоже условие здоровья. Приступая к выполнению домашней работы надо научить малыша организовывать свое рабочее место. Определиться, какие учебники или инструменты нужны ребенку, а что можно на время убрать. Важно приучать ребенка к этим правилам с 1-го класса. Очень важную роль играет хорошее освещение рабочего места.

Прогулки. Ребенок должен много гулять, проводить время отдыха на свежем воздухе. Конечно, сложности экономического момента не позволяют всем семьям в летний период побывать на курорте и даже просто уехать из города вместе с детьми, но возможность полноценных прогулок есть даже в городских условиях. Мы заметили, что город Ленинске - Кузнецкий активно занимается развитием здорового образа жизни. Каждый год открывается велосезон. Огромное количество людей собираются вместе с детьми и проезжают определенный маршрут на велосипедах. В городе есть замечательный район, где дети с родителями могут провести время на свежем воздухе и отдохнуть от город интегративное качество личности,

ской суеты - Лесной город. Специально оборудованная площадка для детей, корт и площадки для игры в футбол, баскетбол, волейбол. Есть велодорожка для катания на велосипедах или для ходьбы пешком, чтобы подышать свежим воздухом и запахом сосен. В зимнее время огромное количество семей катаются на лыжах. Разумеется, для сохранения и укрепления здоровья важен и пассивный отдых.

3. Пассивный отдых - это состояние покоя, который снимает утомление и помогает восстановить силы. И самый важный вид пассивного отдыха - это сон, один из важных моментов в жизни человека, особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложная работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело. Поэтому очень важен **режим сна и бодрствования**. В нашем организме одновременно протекают два процесса: утомление (разрушение) и восстановление. Ребенок утомляется очень быстро и ему необходимо восстановление. Если долго не восстанавливаться после нагрузок, как физических, так и умственных, то можно очень сильно навредить здоровью.

Режим питания, который играет большую роль в формировании здорового организма. Ребенок должен питаться правильными продуктами. В современном мире дети предпочитают продукты, которые вредят здоровью, такие как чипсы, кириешки, газировка (особенно Пепси и СОСА-COLA), жвачка. Ребенок должно питаться четко по времени, а не прибегать к «перекусам».

Работая в школе, мы отметили, что не все дети питаются в школьной столовой. Этому есть разные причины:

- не устраивает школьное питание. Многие родители разбаловали своих детей и позволяют не есть те продукты, которые на самом деле полезны. В результате дети отказываются есть то, что предлагает столовая и выбирают в еде только то, что их устраивает. В этом случае задача учителя - объяснять родителям, что питаться в столовой нужно, ведь ребенок находится в школе 5-6 уроков и горячие блюда ему необходимы для поддержания умственного и физического здоровья.

- экономия средств. Многие родители считают, что незачем платить, если можно самим делать «перекусы». При «перекусах» или частом употреблении бутербродов всухомятку возникают проблемы с пищеварительной системой: могут возникнуть изжога, ощущение тошноты, развитие гастрита или язвы. Решить эту проблему поможет привычка к правильному питанию с самого младенчества.

Закаливание. Физиологическая сущность закаливания человека заключается в том, что под влиянием температурных воздействий, с помощью природных факторов организм постепенно становится невосприимчивым (конечно, до известных пределов) к простудным заболеваниям и перегреванию. Такой человек легче переносит физические и психические

нагрузки, менее утомляется, сохраняет высокую работоспособность и активность.

Основными закаливающими факторами являются воздух, солнце и вода. Такое же действие оказывают душ, бани, сауны, кварцевые лампы. Приучать к закаливающим процедурам нужно постепенно, для того, чтобы привык организм. С помощью закаливания можно

избежать многих болезней и на долгие годы сохранить свое здоровье.

Физические нагрузки. Все методы закаливания и использования природных факторов являются одной из форм физической культуры, по самой своей природе многообразной и разносторонней. Поэтому все процедуры лучше сочетать с различными видами физических нагрузок. Например, игры, легкоатлетические упражнения на воздухе полезно проводить в облегченных спортивных костюмах, солнечные ванны сочетать с купанием в естественных водоемах, греблей, играми на пляже и т. д. Это способствует развитию таких физических качеств, как сила, ловкость, быстрота, выносливость. Не каждый ребенок развит физически и может выполнять сложные физические нагрузки, но минимальная физическая нагрузка нужна обязательно.

Современные дети ведут недостаточно активный образ жизни. Они мало двигаются, причиной тому является современная техника (телефоны, планшеты, компьютеры). Дети мало гуляют со сверстниками, не знают подвижных игр и не умеют общаться «вживую», а только по интернету. Они утверждают, что у них есть друзья только в социальных сетях.

Вспоминается совсем недавнее прошлое, когда друзья встречались на улице, играли в разнообразные активные игры, а родители не могли завести ребенка домой. Наверно, это и называется счастливым детством. Важную роль в формировании здорового образа жизни школьников должна играть школа. Конечно, школа - это не лечебное учреждение, главная цель работы педагогов - это профилактика. Работа в этом направлении идет не только с учащимися, но и их родителями.

Работая в школе, мы увидели, как реализуются мероприятия, направленные на сбережение здоровья. На уроках физической культуры учителя проводят «Веселые старты», эстафеты. Каждый год проходят различные мероприятия: сдача нормативов «Готов к труду Важную роль в формировании здорового образа жизни школьников должна играть школа Конечно, школа - это не лечебное учреждение, главная цель работы педагогов - это профилактика. Работа в этом направлении идет и обороне» (ГТО) «Тропа здоровья», « День здоровья», «Мама, папа, я - спортивная семья» среди старших классов участие в муниципальной легкоатлетической эстафете, посвященной Дню Победы, с помощью которых можно сплотить коллектив, научить взаимопомощи, привлечь к участию родителей. Традиционными в школе стали родительские собрания, посвященные вопросам сохранения здоровья детей. Все это способствует улучшению здоровья наших учеников. Школьники не только принимают участие, но и получают грамоты за свои физические качества.

Помимо физической составляющей, школа формирует и психологическое здоровье детей. Занятия должны проходить в доброжелательной и дружелюбной атмосфере. Дети должны знать, что они всегда могут обратиться за помощью к старшим, что любые конфликты решаются мирным путем.

В заключение хотелось бы сказать, что работа по сохранению и укреплению здоровья учащихся должна вестись постоянно, систематически, тогда можно говорить об определенных результатах, а главное - если будут здоровы дети, будет сильна и наша страна.



Интервью о пользе здорового образа жизни с Еленой Елагиной, в прошлом мастером спорта в легкой атлетике, в нашем городе (1987 - 1991гг)

- МБДОУ №56
- Кузьминова Наталья Вячеславовна, воспитатель высшей квалификационной категории

Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье – это величайшая ценность, но почему-то современная молодёжь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит только на 7-8 место.

Мудрая пословица гласит: «Что имеем, не храним, потерявши, плачем».

Как вы думаете, какое отношение эта пословица имеет к теме нашего разговора?

здоровье детей. Занятия должны проходить в доброжелательной и дружелюбной атмосфере. Дети должны знать, что они всегда могут обратиться за помощью к старшим, что любые конфликты решаются мирным путем.

В заключение хотелось бы сказать, что работа по сохранению и укреплению здоровья учащихся должна вестись постоянно, систематически, тогда можно говорить об определенных результатах, а главное - если будут здоровы дети, будет сильна и наша страна.

Елена - Здоровье – это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют. Учёные утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше.

Что же мешает людям жить долго?

Главное для здоровья – это умение человека работать над самим собой, над своим здоровьем. Все учёные сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

Елена – Начиная, заниматься гимнастикой, еще в детстве, я усвоила правила ЗОЖ, которые мой тренер повторял мне множество раз:

1.Равномерное чередование учебы и отдыха в течение дня. (Режим дня)

2.Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (Закаливание)

3.Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена)

4. Порядок приёма пищи, её характер и количество (Правильное питание)

5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (Движение, спорт)

6. Нет – вредным привычкам! (курение, употребление спиртных напитков, наркотики)

Итак, что же у нас получилось?

Из этих простых правил и складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие.

Елена - Дорогие ребята, берегите свое здоровье с детства, заботьтесь о нем, укрепляйте его, потому что здоровье – самая большая ценность для человека. На наше здоровье влияет множество факторов: и климат, и политика, и экономика, и много чего ещё. Что-то мы не в силах изменить. Но очень много зависит и от нас. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни. И это под силу каждому человеку.



Ф

О

Т

О

М

И

Т



Журнал «ПРОЗДОРОВЬЕ» предоставляет свои страницы для обобщения опыта по организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных организациях Ленинска-Кузнецкого городского округа. Редакция оставляет за собой право стилистической правки, сокращений, размещение на электронных носителях и на сайте. Журнал ведется в электронной форме. Публикация статей в журнале бесплатно.

Периодичность издания – 3 раза в год.

Учредитель и издатель: МБОУ ДПО «НМЦ»

Главный редактор – О.Г. Иванова, В.Г. Амосова

Технический редактор – Ю.В. Афанасьева, Е.В.Ласкожевская

Телефоны редакции:

8(38456)2-81-25 О.Г.Иванова

8(38456)2-12-28 В.Г.Амосова

Е-mail: centri@yandex.ru

amosvg@yandex.ru

madou.2@mail.ru

При перепечатке материалов письменное согласие редакции и ссылка на журнал «ПРОЗДОРОВЬЕ» обязательны.



