

оберегать, улучшать и стремиться сохранять его в течение всей дальнейшей жизни.

Литература

1. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов – М.: АПК и ПРО, 2002.–121с.
2. Щуркова, Н.Е. Программа воспитания школьника / Е. Н. Щуркова. – М.: Педагогическое общество России, 2001. – 56с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Ю.П. Рыжкова, Н.М. Ефремова
ФГАОУВПО «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет», МБОУ СОШ №42,
г. Белгород, Россия

Условия воспитания и обучения детей вносят большой вклад в формирование их здоровья. Среди многочисленных факторов, оказывающих влияние на показатели состояния здоровья и заболеваемости, факторы школьной среды составляют до 30%.

Как в воспитании нравственности и патриотизма, так и в воспитании уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено именно в детские годы [2, с.4].

Если в семье родители понимают значение здоровья для ребенка, то они с самого раннего детства формируют у него культуру здоровья, демонстрируя это на своем собственном примере.

Для здоровьесберегающего образовательного процесса в образовательных учреждениях необходим учет основных школьных факторов риска и выбор наиболее адекватных способов и форм их преодоления.

Актуальность оздоровления учащихся находит отражение в физкультурно-оздоровительной работе. Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа – основа рациональной организации двигательного режима школьников, способствует нормальному физическому развитию и двигательной подготовленности учащихся всех возрастов, повышает адаптивные возможности организма.

Реальный объем двигательной активности учащихся не обеспечивает полноценного и гармоничного физического развития и укрепления здоровья. Поэтому необходимы дополнительные физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Природа дала ребенку врожденное стремление к движению, снабдив ценнейшим чувством – чувством «мышечной радости», которое он испытывает, двигаясь. Двигательная активность – одна из основных, генетически

обусловленных биологических потребностей человеческого организма, которая дарует человеку саму жизнь.

Чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. В период интенсивного роста и развития ребенка ведущей для организма является костно-мышечная система, а все остальные развиваются в прямой зависимости от нее, в том числе и головной мозг [1, с.75].

Важным условием организованной двигательной активности является ее регулярность, систематичность, так как только регулярные упражнения повышают функциональные возможности системы дыхания, увеличивают общий кровоток, повышают эффективность транспорта кислорода, при этом активизируется работа легких, сердца, сосудов, обеспечивающих доставку кислорода с током крови, то есть повышается работоспособность организма.

Одним из видов здоровьесберегающих образовательных технологий, который способствует предотвращению переутомления, гиподинамии – являются организационно-педагогические технологии. Пути реализации данных технологий в учебном процессе начальной школы различны. Это могут быть: физкультурные паузы и динамические перемены и др.

Динамические перемены носят релаксационный, направленный на преодоление утомления, и оздоровительный характер. Их целью является профилактика заболеваний и формирование культуры здоровья младших школьников.

Для эффективной организации динамической перемены необходим педагогический контроль её проведения, определенный эмоциональный подъем. Известно, что только при наличии положительных эмоций улучшаются реакции организма: двигательная, зрительная, слуховая. При разработке и проведении подвижных перемен необходим дифференцированный подход к мальчикам и девочкам, к детям с разной физической активностью.

Опыт работы и наблюдения педагогов показали:

- ✓ после первого урока детям не требуется организация перемены, потому что в это время они еще не успели устать от учебной деятельности;
- ✓ после второго урока школьники посещают столовую, а оставшееся время они используют по своему усмотрению;
- ✓ к концу третьего урока дети устают больше всего и им необходимо сбросить физическое утомление, эмоционально «зарядиться».

Для восполнения дефицита двигательной активности младших школьников нами разработана рабочая программа и методические рекомендации проведения двигательной перемены «Здоровячок».

Цель программы – повышение двигательной активности детей 1-х классов. Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа направлена на решение следующих задач:

- ✓ снятие мышечного и эмоционального напряжения;

- ✓ укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- ✓ овладение шкалой движений;
- ✓ развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве);
- ✓ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- ✓ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

В программа предполагает два вида проведения разминки – танцевальную и игровую. При организации учитываются как пожелания детей, так и условия проведения динамической перемены.

Структура танцевальной разминки, проводится 2 раза в неделю:

1 блок – «Оздоровительный»

2 блок – «Танцевальный»

3 блок – «Дыхательный»

Структура игровой разминки, проводится 3 раза в неделю:

1 блок – «Оздоровительный»

2 блок – «Игровой»

3 блок – «Дыхательный»

«Оздоровительный» блок – упражнения, направленные на профилактику плоскостопия.

«Танцевальный» блок – эмоциональная разгрузка. Развивать у детей гибкость, пластичность, мышечную силу и учить владеть своим телом в движении под музыку; корректировать осанку; распределять дыхание при двигательной деятельности. Танцевальные движения должны быть очень просты и незамысловаты. Их должен усвоить каждый ребенок.

«Дыхательная гимнастика» – восстановление дыхания, используя игровые дыхательные упражнения.

«Игровой» блок – игры малой подвижности. Развивают творческую двигательную деятельность детей. Хорошо использовать игры с речитативами, что в большей мере организует детей, позволят снять эмоциональное напряжение, развивают память и воображение.

Рекомендации: следует заканчивать двигательную разминку за 3 – 5 минут до начала урока, чтобы дети смогли немного успокоиться и подготовиться к следующему уроку.

Таким образом, используя в своей педагогической практике врожденные свойства характера детей, педагог сможет естественным образом формировать поведение детей в области здорового образа жизни. Двигательная перемена позволит детям лучше справляться с учебной нагрузкой, поддерживать свое

здоровье и нормальное психологическое состояние. Повышение работоспособности повысит успеваемость детей.

Литература

1. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы / Н.И. Дереклеева. – М.: ВАКО, 2004 – 152с.
2. Митяева, А.М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. – М.: Издательский центр «Академия». 2008. – 144с.

АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К УСЛОВИЯМ ПРОЖИВАНИЯ В ДЕТСКОМ ДОМЕ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАТИВНОГО ПРИНЦИПА ПОСТРОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

О.А. Рябикина

ГООУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Белгородский детский дом «Южный»»,
г. Белгород, Россия

В последнее десятилетие в условиях нестабильной социально-экономической ситуации были нарушены важнейшие функции семьи, в том числе - жизнеобеспечение и воспитание детей. Дети оказываются в экстремальных условиях существования, которые не только не обеспечивают их психофизической и социальной защищенности, но и угрожают безопасности. В наиболее сложном положении оказываются дошкольники, которые в силу своего возраста беззащитны перед жестокостью взрослых. Одной из мер спасения маленького ребенка является его изоляция от социально-опасных условий жизни в семье и помещение в социальные, медицинские или образовательные организации [3].

В последние годы предприняты значительные усилия по изменению положения детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, сделан акцент на преимущества устройства осиротевших детей или детей, оставшихся без попечения родителей в семьи граждан. Несмотря на наметившуюся тенденцию сокращения детей-сирот в учреждениях, их количество продолжает оставаться высоким. Условия детского дома не всегда благоприятны для ребенка дошкольного возраста, они нивелируют личностные особенности, ограничивают его способности к творческому развитию, вырабатывают навыки безусловного послушания, безответственности, иждивенчества, затрудняют формирование самостоятельности, умений организовать свои занятия, быт. На основе этих показателей мы пришли к выводу, чтобы облегчить адаптационный период, прежде всего надо создать у ребенка положительную установку, положительное впечатление о детском доме. А это зависит в первую очередь от правильной организации воспитательного процесса, от умения и желания создать атмосферу тепла, доброты, внимания в группе. Нужно помочь ребенку как можно быстрее и безболезненнее освоиться в новой среде, почувствовать