

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Мальчевский детский сад**

**Доклад на педсовет**

По теме

*Здоровье обучающихся на занятиях*

Подготовила: Инструктор по  
физкультуре Хачатрян Ю.А.

Ст. Мальчевская, 2020г.

# Здоровье обучающихся на занятиях

*«Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто». Сократ*

Проблема сохранения здоровья ребенка в процессе обучения имеет многовековую историю. Когда-то ещё древние греки высекли на камне: "Хочешь быть здоровым – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай". Забота о здоровье – это важнейший труд педагога. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. По данным исследований ученых до 30% детей, приходящих в школу, уже имеют хронические заболевания. Во время обучения за 11 лет пребывания в школе этот процесс усугубляется. Сказывается ухудшение социальных условий, недостаточность медицинского сопровождения, ухудшение питания, возрастающие учебные нагрузки. Все это ухудшает состояние здоровья школьников. С другой стороны учащиеся мало получают системных знаний о своем здоровье, о том, как его сберечь, не имеют практических навыков заботы о своем здоровье. В учебно-воспитательной деятельности не всегда соблюдаются здоровьесберегающие формы и методы работы, что является следствием увеличения хронических заболеваний детей. Именно поэтому проблемы сохранения здоровья, формирования основ здорового образа жизни становятся актуальными и являются одним из необходимых условий достижения высокого качества обучения и воспитания.

Очень большое влияние на функциональное состояние организма школьников оказывает структура занятия. По мнению многих исследователей, структура занятия должна быть гибкой, но обязательно учитывать динамику работоспособности школьников. Во время фазы вработывания (первые 3-5 минут) нагрузка должна быть относительно невелика, необходимо дать детям войти в работу. В период оптимальной устойчивости работоспособности (следующие 20-25 минут) нагрузка может быть максимальной. Затем нагрузку следует снизить, т. к. развивается утомление.

-Важно помнить что от правильно организованного занятия зависит функциональное состояние детей в процессе деятельности, возможность длительно поддерживать умственную

работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное нарушение, утомления.

Внешние признаки усталости ученика: частая смена позы, потягивание, встряхивание руками, зевота, закрывание глаз, остановившийся взгляд, ненужное переключивание предметов, разговор с соседом, увеличение количества ошибок в ответах, не восприятие вопроса, задержка с ответом, частые подглядывания на часы в ожидании конца урока.

-Необходимо избегать монотонности на занятиях.

-Помнить о индивидуальном дозировании объёма нагрузки и рациональном распределении её во времени.

-Разноуровневые задания также способствуют сохранению здоровья учащихся.

У детей преобладает непроизвольное внимание. Ребенок способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, поэтому наша задача (как педагога) – заинтересовать помочь ребенку преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность.

У учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой педагога, поэтому с первых минут занятия, с приветствия необходимо создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой.

Постоянная серьезность – признак психологического нездоровья. Улыбка, искренний смех ученика на занятии стоит, с позиций здоровьесбережения, не меньше физкультминутки. Несколько уместных и умных шуток в течение урока – показатель его качества. Хорошие результаты дает работа в парах, в группах.

Не нужно забывать о отдыхе. А что такое отдых?

Это смена видов деятельности. Поэтому при планировании занятия необходимо не допускать однообразия работы. В норме должно быть 4-7 смен видов деятельности.

Обязательным элементом здоровьесберегающей организации любого занятия в соответствии с современными требованиями являются физкультминутки. Учащимся необходимы двигательные минутки на уроке, которые позволяют им размять свое тело, передохнуть и расслабиться, прислушаться к себе и принести своему организму пользу. Педагоги применяют различные физкультминутки: это и артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика для пальцев и различные упражнения, которые улучшают кровообращения головы, упражнения для снятия

статического напряжения, и просто разминку. Ребята после физкультминутки становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний. Систематическое использование оздоровительных минуток приводит к улучшению психо-эмоционального состояния учащихся всех классов, к изменению отношений к себе и своему здоровью.

Очень хорошо, если предлагаемые упражнения для физкультминутки органически вплетаются в тему занятия. Так, например, при аппликации «Гном». Физкульт минутка «Скрут»

«Скрут».

«Кто живет под потолком?»

- Гном.

«У него есть борода?»

- Да.

«И манишка, и жилет?»

- Нет...

«Как встает он по утрам?»

- Сам.

«Кто с ним утром кофе пьет?»

- Кот.

«И давно он там живет?»

- Год.

«Ну, а как его зовут?»

- Скрут.

*Руки в стороны.*

*Руки – «колпачок» над головой.*

*Руки в стороны.*

*Кисти рук у подбородка.*

*Руки в стороны.*

*Руки- к груди.*

*Руки вытянуть вверх.*

*Руки «в боки».*

*Руки в стороны.*

*Пальчики- «усики».*

*Руки в стороны.*

*Указательный палец вверх.*

*Руки в стороны.*

*Переплести пальцы рук.*

Для снятия напряжения с шеи полезно выполнять упражнение «Буратино». Предложить детям представить, что они Буратино и у них длинный нос. Обмакнуть нос в чернила и нарисовать в воздухе предмет (сердце солнце и тд)

Также важно включать в физкультминутки профилактические упражнения для глаз. Например, упражнение для глаз – “Раскрашивание”. Это мысленно раскрасить воображаемый экран. Простейшие упражнения для глаз также обязательно нужно включать в физкультминутку, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении. Это следующие упражнения:

- 1) вертикальные движения глаз вверх-вниз;
- 2) горизонтальное вправо-влево;
- 3) вращение глазами по часовой стрелке и против;

- 4) закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;
- 5) на доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломаную); предлагается глазами “нарисовать” эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

Так же очень полезны для синхронизации обоих полушарий мозга, асимметричные упражнения «кулак, ладонь», «ухо, нос»,

Чтобы сохранить и укрепить здоровье учащихся так же необходимо проводить беседы- «Правила поведения в школе, на улице, в транспорте», «Режим дня», «Спутники стресса: тревога, страх, агрессия», «Вредные привычки». Проводить тематические праздники «День здоровья», «Веселые старты». Читать и обсуждать произведения о поступках детей, делать выводы.

Регулярно проводить с детьми инструктажи по технике безопасности, профилактике гриппа и простудных заболеваний.

Чтобы сохранить здоровье детей необходимо сотрудничество с родителями. Проведены такие родительские собрания «Режим дня в жизни школьника», «Пути преодоления вредных привычек у подростков», «Причины и последствия детской агрессии».

Итак, какие же основные современные требования к уроку(занятию) с комплексом здоровьесберегающих технологий:

- рациональная плотность урока (время, затраченное детьми на учебную деятельность) должна составлять не менее 60 % и не более 75-80 %;

- регулярно включать вопросы, связанные со здоровьем учащихся, способствующие формированию у обучающихся ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;

- количество видов учебной деятельности (беседа, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, рисование, лепка и т.д.) должно быть 4-7, а их смена осуществляться через 7-10 мин.;

- в течение урока должно быть использовано не менее 2-х технологий преподавания (при выборе технологий необходимо учитывать и то: способствуют ли они активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся);

- обучение должно производиться с учетом ведущих каналов восприятия информации учащимися (аудиовизуальный, кинестетический и т.д.);

- необходимо формировать внешнюю и внутреннюю мотивацию деятельности учащихся;
- необходимо осуществлять индивидуальный подход к учащимся с учетом личностных возможностей;
- на уроке нужно создавать благоприятный психологический климат и обязательно ситуации успеха и эмоциональные разрядки, т.к. результат любого труда, а особенно умственного, зависит от настроения, от психологического климата – в недоброжелательной обстановке утомление наступает быстрее;
- нужно включать в урок технологические приемы и методы, способствующие самопознанию, самооценке учащихся;
- необходимо для увеличения работоспособности и подавления утомляемости включать в урок физкультминутки, определять их место, содержание и длительность (лучше на 20-ой и 35-ой минутах урока, длительностью - 1 мин., состоящие из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого).
- необходимо производить целенаправленную рефлексию в течение всего урока и в итоговой его части.

Таким образом, становится понятным, что применение здоровьесберегающих технологий как отдельных элементов урока по силам каждому педагогу. И если все педагоги будут использовать это как систему, то результат будет очевиден, и мы все поймем, что здоровье – самое ценное, что есть у человека, именно его мы должны беречь и воспитывать детей, заботящихся о своем здоровье.

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.