*Ольга Викторовна Сапогова, Марина Генриховна Беляева,*

*Наталья Яковлевна Жданова, Елизавета Андреевна Бабина,*

*Юлия Николаевна Токачева, Светлана Васильевна Кувикова,*

*Кристина Романовна Рагимова, Лариса Альбертовна Богданова.*

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

городского округа «Город Архангельск»

«Средняя школа № 20 имени Героя Советского Союза П.М. Норицына»

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ВНЕДРЕНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС.

Архангельск

2021

 Статистические данные говорят, что на 2020 год проблемы со здоровьем в Архангельской области имеют почти 70% детей и подростков от 7 до 18 лет. Наиболее распространенные из патологий: нарушение осанки, зрения, сколиоз. Более 50% 15-летних подростков состоит на диспансерном учете, около 40% юношей призывного возраста не в состоянии адаптироваться к армейским нагрузкам.

 Тем не менее, по данным медицинского мониторинга, реализуемого в МБОУ СШ № 20 специалистами ГБУЗ Детская поликлиника №2, только 10% учащихся, поступающих в 1 класс имеют нарушения зрения. К концу 4 класса данный параметр увеличивается до 50%. Примерно такая же картина наблюдается в части выявленного нарушения осанки.

 Поэтому Педагогическим советом школы было принято решение о внедрении элементов здоровьесберегающих методик в учебно-воспитательный процесс в начальных классах МБОУ СШ № 20.

 За основу нами взята здоровьесберегающая технология для школ и детских садов, разработанная под руководством профессора Владимира Филипповича Базарного. 5 учебных кабинетов начальной школы оборудованы визуальными тренажерами по проекту В.Ф. Базарного для проведения тренингов (зарядок) для глаз в течение учебного процесса. Что это такое и для чего они необходимы?

 Для профилактики глазных заболеваний и улучшения зрения проводим гимнастику для глаз, которая способствует улучшению кровоснабжения, нормализует тонус глазодвигательных мышц, способствует снятию зрительного утомления. Используем один из эффективных тренажеров для глаз - тренажер В.Ф. Базарного. Данный тренажер в виде цветных контуров располагается на потолке, чтобы дети водили глазами по цветным контурам. Гимнастика для глаз выполняется стоя. Осмотр фигур осуществляется двумя способами: только глазами или с сопровождением движения туловищем. Для достижения максимального эффекта делают 20 движений по каждой траектории. Упражнения проводятся систематически.



 Ряд кабинетов начальной школы оборудованы столами-конторками для смены рабочей позиции учащегося во время письма и устной работы. Это нововведение оказалось очень популярным у учащихся наших классов.

 «Движение – это воздух, а без воздуха мы задыхаемся» - писал В.Ф. Базарный. Поэтому стараемся проводить обучение в режиме постоянного движения, это позволяет развивать у учащихся зрительно-моторную реакцию, ориентацию в пространстве, создаются условия для проявления индивидуальных и возрастных особенностей детей. Самым важным здесь является воспитать у ребенка способность слышать потребности своего тела. На наших уроках ребенок сам решает, сколько минут ему следует постоять за конторкой, а сколько посидеть за столом. Задача педагога – изначально предоставить ребенку свободу такого выбора. При этом главным моментом в режиме «динамических поз» является сам факт периодических смен поз. И чем чаще ребенок меняет позы – тем полезнее.

 Владимир Филиппович считает, что через физические усилия, активность чувств формируется человек, его здоровье, нравственное и физическое: «Ребенок нормально растет, когда он на ногах. Глаза его будут зоркими только в условиях постоянного зрительного поиска на просторе». При работе учащихся за столами-конторками в учебных кабинетах у учащихся с их рабочими местами находятся коврики для массажа подошвенной поверхности стопы (как составляющая часть тренажеров В.Ф. Базарного). В своей работе мы используем массажный коврик из естественных тканей – с деревянными элементами. Гигиенически оптимальным следует считать, если обувь снята и ребенок находится в носочках. Ноги учащихся находятся на коврике, что уменьшает вероятность развития комбинированного плоскостопия. Массаж стоп имеет оздоравливающий эффект на весь организм в целом, так как на стопе имеется проекция всех органов. Деревянный коврик бережно массирует стопы и, при этом, оказывает стимулирующее действие на мышцы и рефлекторные зоны, расположенные на подошвах, благодаря чему с помощью этого приспособления удается успешно бороться с вышеперечисленными проблемами. Учащимся очень нравится не просто стоять, а ходить по массажным коврикам, выполнять упражнения перекатывания с пяточки на носочек. Это легко, доступно, результативно. Работа с ковриками приносит учащимся огромную пользу и удовольствие.

 Уроки музыки в 1-4 классах содержат модуль «Музыкальная гимнастика» (Дыхательные упражнения на основе вокализирования), также учащиеся 1-2 классов посещают занятия по программе «Хоровое пение» в рамках дополнительного образования.

 На уроках музыки, также, как и на хоровых занятиях мы проводим разминку – это упражнения на раскрытие грудного отдела позвоночника и дыхательные упражнения. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Помимо этого дыхательные упражнения улучшают работу сердечно-сосудистой системы; головного мозга; лёгких; органов пищеварения; нервной системы.

 В медицине есть направление – вокалотерапия (лечение голосом). Лечебный эффект основан на вибрации голосовых связок. Вибрация – это колебательные движения звуковой волны голосовых связок, которая резонирует в области груди, живота, гортани, черепа. Получается своеобразный массаж внутренних органов, улучшающий кровообращение и оказывающий благотворное, влияние на организм человека. Когда человек поёт, только 20% звука направляется во внешнее пространство, а 80% внутрь, в наш организм, заставляя более интенсивно работать наши органы.

 Пение, как лечебно-оздоровительное воздействие, позволяет регулировать процессы дыхания, мышечный тонус и состояние психики человека.

 Один раз в неделю в экспериментальных классах проходят занятия по программе «Каллиграфическое рисование». В своей работе мы используем кисть с резервуаром для каллиграфии. Это удобный инструмент для рисования и письма. Кисть состоит из двух частей: наконечника с кистью и рукояти-

резервуара под жидкость, в нашем случае мы используем тушь. В отличие от обычных кистей инструмент не требует постоянного обмакивания в тушь. Жидкость поступает равномерно, не образует подтёков и клякс. Кисть остается послушной и упругой даже спустя продолжительное время. Данный инструмент лёгок в применении. В процессе работы развиваются тончайшие мышцы рук, стимулируется работа мозга и воображения. Каллиграфическое рисование влияет на психическое и физическое здоровье. Заставляет мозг чувствовать правильность линий, структуру симметрии, ритм и темп, развивает внимательность, наблюдательность. Во время рисования работают почти все части тела. Положение пальца, ладони, запястья при удерживании каллиграфической ручки могут не только регулировать мышцы руки и воздействовать на нервные окончания, но и укреплять плечи, спину, поясницу. Каллиграфическое рисование помогает развивать мелкую моторику и укреплять память. Снижает стресс, снимает эмоциональное напряжение, расслабляет и успокаивает.

 Даже физкультминутки в экспериментальных классах необычные. Главная их цель - привлечь внимание учащихся к проблеме сохранения осанки. Ведь в настоящее время одним из заболеваний, приобретаемых детьми за время учёбы, является нарушение искривления позвоночника. Если не заняться данной проблемой с раннего возраста, то в дальнейшем исправить нарушение будет намного сложнее. Именно поэтому на уроках нами проводится комплекс упражнений, который поддерживает здоровье мышц спины и позвоночника. Во время занятий, вместо гимнастической палки, ребята используют линейки, с помощью которых выполняют упражнения для осанки. Ведь линейка позволяет развивать двигательные качества, ловкость, координацию и выносливость. А регулярные занятия с этим простым предметом предупреждают появление каких-либо дефектов позвоночника, происходит вырабатывание красивой и правильной осанки. Стоит подчеркнуть, что процесс закрепления достигнутого результата – это длительная и тяжёлая работа.

 На уроках физической культуры используется комплекс упражнений, направленный на укрепление мышц стопы для снижения риска развития плоскостопия. Плоскостопие развивается преимущественно в детском возрасте, приводя далее к деформации позвоночника, усталости ног, изменению походки. Важно поддерживать мышцы стоп в тонусе для правильного распределения нагрузки. Регулярное выполнение упражнений не даёт развиваться болезни.

 На 1 октября 2021 года может быть отмечена актуальность принятых мер и мероприятий. В анкетах учащихся и их родителей отмечено, что дети стали более грамотными в части валеологии, готовы дальше заботиться о своем здоровье. Учащиеся с осознанием актуальности участвуют в комплексе мер по оптимизации здоровьесбережения, организованных школой.