

Методическая разработка
«Сохранение здоровья детей»

Инструктор-методист:
Маслова Т. Н.

г. Троицк
2016

Сохранение здоровья детей и привития им навыков здорового образа жизни как проблема приобретает все большую актуальность в сегодняшнее время. И это не случайно, так как состояние здоровья детей все больше вызывает тревогу. По данным официальной статистики, около 90% детей имеют отклонение в физическом и психическом здоровье. Таким образом, необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привития навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психологического и духовного. Следует обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Низкий уровень психического и физического здоровья предопределяет внедрение здоровьесберегающих технологий, под которыми понимается система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающих важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения ее воздействия на детей. Понятие "здоровьесберегающая технология" относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько решается задача сохранения здоровья тренера и учеников. Термин "здоровьесберегающие образовательные технологии" можно рассматривать как качественную характеристику любой образовательной технологии, ее "сертификат" безопасности для здоровья, и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения. Основными критериями здоровьесберегающих свойств педагогической технологии являются:

- успешность учения (уровень развития мыслительных операций, темп развития познавательных процессов: памяти, внимания, восприятия и мышления).
- показатели здоровья (частота заболеваний, уровень физической культуры).
- социальная адаптивность (динамика самооценки, формирование социальных установок, степень социальной адаптации, уровень развития коммуникативных качеств).

Под здоровьесберегающей образовательной технологией понимают систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся и тренеров и др.) Классификацию здоровьесберегающих технологий возможно рассмотреть с разных сторон:

1. Медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии.

К данному виду технологий относится совместная деятельность тренера и медицинских работников. Контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с рекомендациями СанПиНов. Личная и общественная гигиена проветривание и уборка помещений. Соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна. Привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использовании носового платка при чихании и кашле и т. д.. Обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни, простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах ожогах, укусах насекомых и пищевых отравлениях.

2. Физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии.

Развитие физических качеств и технических навыков и приемов, двигательной активности, становление физической культуры занимающихся, проведение Дней здоровья, соревнований, организация летних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием, проведение экскурсий на природу, лыжных прогулок, катание на коньках. Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий. Проведение занятий на свежем воздухе, способствует активации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышает общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления. Как относительно самостоятельные средства оздоровления можно выделить:

- солнечные и воздушные ванны,
- водные процедуры,
- фитотерапию,
- ароматерапию,
- ингаляцию,

- витаминотерапию (витаминизацию пищевого рациона, йодирование питьевой воды, использование аминокислоты глицина дважды в год - в декабре и весной с целью укрепления памяти школьников).

3. Обеспечение безопасности жизнедеятельности.

проведение месячников по предупреждению дорожно-транспортного травматизма, проведение лекций, бесед, воспитательных часов по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях, на воде, при пожаре. проведение бесед о вреде алкоголя и курения, наркотиков).

4. Экологические.

Создание соответствующих, санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей.

5. Образовательные.

Использование учебно-методических наглядных средств (комплексы таблиц, слайды, видеофильмы), использование технических средств обучения для их демонстрации (видеомагнитофоны, DVD, телевизоры, фотоаппараты, видеокамеры. введение элементов учебной дискуссии в теоретический курс.

Цель здоровьесберегающих технологий применительно к ребенку:

обеспечение высокого уровня реального здоровья как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его компетентность, позволяющей школьнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медико-психологической самопомощи и помощи.

Цель применительно к взрослым - это содействовать становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья тренеров и просвещения родителей. Здоровье человека, а тем более ребенка, зависит от стиля жизни.

Здоровый образ жизни – это благоприятное социальное окружение, духовно- нравственное благополучие, положительные эмоции. Ребенок, занимаясь в спортивной школе, не только сохранит свое здоровье, но и познает культуру здорового образа жизни, усвоит определенный уровень специальных знаний, необходимых ему для выполнения в будущем его общественных, семейных, профессиональных и бытовых функций.