Гаргаладжев Борис Дмитриевич,

учитель физической культуры ГБОУ школа № 400 Колпинского района Санкт-Петербурга

**Здоровьесберегающие технологии на уроке как средство профилактики утомляемости**

В Уставе Всемирной организации здравоохранения понятие *«здоровье»* определяется как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней или физических дефектов. Научные подходы к трактовке данного понятия позволяют рассматривать его как интегративную характеристику личности, охватывающую ее внутренний мир, своеобразие взаимоотношений с окружением и включающую в себя физический, психический, социальный, нравственный и духовный аспекты.

В настоящее время проблема здоровья детского и взрослого населения России, его сохранения и укрепления является одной из самых актуальных и рассматривается в разных направлениях (медико-биологическом, философско-социологическом, психолого-педагогическом и др.).

Сторонники медико-биологического направления (Н.М. Амосов, И.И. Брехман, Л.И. Губарева и др.) указывают на необходимость проведения профилактических оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоническое развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Представители философско-социологического направления (И.М. Быховская, П.А. Виноградов, В.И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как объективную потребность современного социального развития и образования.

Психолого-педагогическое направление (О.А. Ахвердова, И.В. Боев, М.Я. Виленский и др.) представлено положениями о том, что для сохранения здоровья важна мотивация здорового образа жизни и создание среды здоровьесбережения.

На состояние здоровья подрастающего поколения могут оказывать воздействие неблагоприятные внешние и внутренние факторы.

Внешние факторы: экологические, антропогенные, техногенные и др. Внутренние факторы напрямую зависят от условий, созданных в образовательной организации (гигиенических, учебно-организационных, психолого-педагогических).

Основными по влиянию на здоровье детей негативными внутренними факторами считаются: стрессовая тактика педагогических воздействий; несоответствие методик обучения возрастным возможностям; отсутствие системной работы по формированию ценностей здорового образа жизни; низкая квалификация педагогов в вопросах возрастной физиологии, психологии, гигиены.

Ключевые направления модернизации образования в сфере сохранения и укрепления здоровья определены в Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 г. Новые Федеральные государственные образовательные стандарты впервые выделяют такую составляющую, как здоровье детей в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – в качестве приоритетного направления деятельности образовательной организации. Они ориентируют на решение задач охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни; обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

Нормативные документы ориентируют образовательные организации на создание здоровьесберегающего пространства и реализацию здоровьесберегающих технологий.

*Здоровьесберегающая технология* – система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

*Здоровьесберегающее пространство образовательной организации* – совокупность условий, создаваемых администрацией, педагогическим коллективом при активном участии детей и их родителей с целью обеспечения охраны и укрепления здоровья всех субъектов образовательного процесса.

С каждым годом школьные болезни, а это нарушение осанки, снижение зрения, неврозы встречаются все чаще. Так происходит потому, что учебный день обучающихся насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Выраженность негативных тенденций в состоянии здоровья обучающихся во многом зависит от так называемых «школьных факторов риска», в ряду которых стрессогенная педагогическая практика, интенсификация учебного процесса, несоответствие методик обучения возрастным и функциональным возможностям школьников [1].

Для сохранения и укрепления здоровья обучающихся важно, чтобы физкультурно-оздоровительные мероприятия проводились не только на уроках физической культуры, но и во время учебных занятий. Одним из видов таких мероприятий являются физкультминутки. Применение физкультминуток во время уроков — это необходимый кратковременный отдых, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой. Они же помогают учителю преодолеть возникающие на уроке трудности с дисциплиной, вовремя успокоить детей, снять психическое напряжение [2].

В зависимости от того, как именно проходил урок, какие методы и формы работы применялись педагогом, будет меняться и содержание физкультминуток. К примеру, не обязательно делать гимнастику для пальцев рук «Мы писали, мы писали» на уроке литературного чтения, где дети читали текст. В данном случае гораздо полезнее будет гимнастика для глаз. Рассмотрим возможность использования в качестве физкультминуток медитативной сказки и гимнастики для глаз.

Медитативная сказка хорошо сглаживает проявления гиперактивности детей. Она оказывает успокаивающий эффект и дает возможность настроить учеников на работу или позволяет отвлечь детей, дать им немного времени отдохнуть от выполнения заданий. Они вызывают положительные эмоции, настраивают на гармонию с самим собой и окружающими, внушают уверенность в себе, развивают различные виды чувствительности: зрительную, слуховую, обонятельную, вкусовую, тактильную и кинестетическую. Медитативную сказку педагог может сочинить сам, включив в нее различные элементы по своему желанию [3, с. 300].

Сказки могут рассказываться и под тихую спокойную музыку. В них, как правило, отсутствует законченный сюжет, нет конфликтов и персонажей (за исключением самого ребенка). Это сказки-путешествия, сказки-описания. Принцип построения сказки таков: звучит спокойная музыка, ребенок делает глубокий вдох и выдох. Педагог говорит: «Представь, что ты сидишь на берегу моря...» или «…идешь по лесной тропинке…». Затем следует повествование, которое длится не более 1-2 мин.

Медитативные сказки можно использовать на уроках в начальных классах как средство снижения и профилактики школьного стресса, а также для снятия утомления после выполнения трудного задания или для того, чтобы успокоить детей и настроить на работу, к примеру, после урока физической культуры.

Другая оздоровительная техника — это гимнастика для глаз. Каждый педагог должен уметь сохранять здоровье детей. Особое внимание следует уделять зрению ребенка. В первые 10 лет его жизни происходит интенсивное развитие, рост и формирование зрительных анализаторов. Инфекции, травмы, плохая экология, высокая нагрузка при чтении в условиях плохого освещения, просмотр телевизора, игры за компьютером отрицательно отражаются на детском зрении.

Для борьбы с негативными факторами нужно приучить ребенка к определенному режиму, следить за его осанкой, научить простым упражнениям для глаз и проводить с ним такую зрительную гимнастику регулярно. Упражнения для глаз не только способствуют укреплению глазных мышц, но и помогают улучшить кровоснабжение глазных яблок, нормализуют тонус глазодвигательных мышц, способствуют быстрому снятию зрительного утомления. Во время ее использования задействованы не только глазные мышцы, но и происходит движение всего тела.

Кроме того, этот метод является своеобразной релаксацией для нервной системы ребенка, помогает мозгу лучше переработать полученную с помощью зрения информацию. Прививая детям простые упражнения гимнастики для глаз, педагогам стоит напомнить о том, что эту гимнастику ребенок может выполнять и дома. Эффективно применять, когда на уроке нагрузка шла на зрение, например, при длительном письме или просмотре видеоматериала.

Движения необходимо делать медленно, плавно и неторопливо, глубоко дыша и не забывая моргать. Голова и глаза должны двигаться вместе с плечами. Глаза не должны ни на чем останавливаться, взглядом нужно легко скользить вправо-влево, не цепляясь за окружающие предметы.

В течение учебного дня рекомендуется чередовать физкультминутки в зависимости от вида деятельности на уроке.

**Литература**

1. Корикова М. А. Здоровье школьников // Молодой ученый. 2013. № 3. -   
С. 516-517. URL <https://moluch.ru/archive/50/6373>.

2. Копейкина Н. А. Проблемы сохранения здоровья школьников // Проблемы развития территории. 2012. № 4. URL: ttps://cyberleninka.ru/article/n/problemy-sohraneniya-zdorovya-shkolnikov.

3. Тимушкина Н. В., Талагаева Ю. А. Профилактика стресса у младших школьников средствами медитативной сказки // Актуальные проблемы преподавания в начальной школе. Кирюшкинские чтения: матер. Всерос. науч.-практ. конф. / под ред. Е. Н. Ахтырской, Л. В. Борзовой, М. А. Мазаловой. Саратов: Саратовский источник, 2017. - С. 298-301.