

## Уроки здоровья

Е.П. Гончарук

По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Наше здоровье схематически можно представить в виде треугольника, в основании которого заложена его физическая составляющая, а рядом – нравственная и социальная.

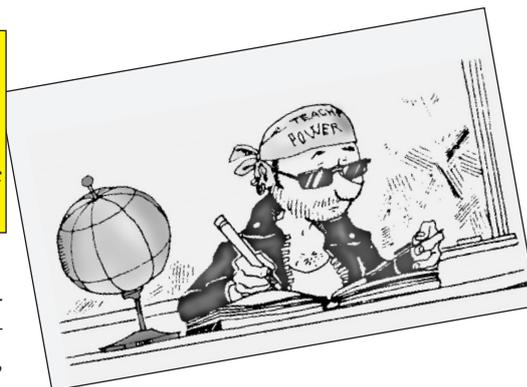
На здоровье влияют как внешние факторы (экономика, среда, наследственность), так и личностное отношение человека к своему здоровью (образу жизни). В процентном соотношении это выглядит так: 50% – образ жизни, 20% – наследственность, 10% – состояние медицины в стране, 20% – окружающая среда.

Что касается образа жизни, оказывающего столь существенное влияние на здоровье человека, то он в свою очередь определяется триадой показателей: уровнем, качеством и стилем жизни.

Уровень и качество жизни зависят от материально-экономических условий, в которых существует общество (семья).

Стиль жизни складывается на основе психических и психофизических особенностей поведения личности.

Выбор здорового стиля жизни должен быть осознанным. Согласно результатам проведенного нами исследования, из 30% учеников, отметивших здоровье как ценность для жизни, учащиеся 15–17 лет составляют 20%, 10–15 лет – 10%, 7–10 лет – 2%. Это говорит о том, что ученики начальной школы не обладают достаточными знаниями и плохо понимают, что только здоровый человек может достичь своей цели в жизни.



Рассматривая здоровье как упомянутый выше «тройственный союз», школьники называют его составные части, но не рассматривают их в единстве. Следовательно, четкого понимания сущности здоровья у них нет. Необходимо, чтобы школьник осознавал себя как ценность и ценность здоровья для собственной жизни, для взаимодействия с другими людьми.

Ученые отмечают, что первый скачок в увеличении числа ребят, страдающих хроническими заболеваниями, происходят в возрасте 7–10 лет. Это подтверждает актуальность разработки и проведения оздоровительных уроков в начальной школе в целях улучшения здоровья учащихся, профилактики заболеваний. Уроки здоровья содействуют правильному физическому, духовному развитию, укреплению умственной и физической работоспособности, формированию навыков здорового образа жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, нацелены на расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Несомненно, родители стараются прививать ребенку элементарные навыки гигиены, следят за сохранением его здоровья. Однако для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей. Приходится, к сожалению, констатировать наличие проблемы: противоречия между потребностью учащихся и их семей, требованиями государства

в сохранении здоровья школьников и отрицательной динамикой их физического состояния в действительности. Считается, что здоровье – наше личное дело, и мы не чувствуем вины перед людьми, окружающими нас, за его утрату. А ведь от наших болезней страдают прежде всего наши близкие. Поэтому так необходимо еще в начальной школе научить детей воспринимать свою жизнь и здоровье как величайшую ценность, дарованную нам.

Задача эта необычайно сложна и не имеет однозначного решения. Уроки здоровья – серьезный шаг в решении этой проблемы.

Занятия проводятся систематически, по программе, с 1-го по 4-й класс.

Цели уроков здоровья – научить детей быть здоровыми душой и телом, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи уроков здоровья – сформировать мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасности жизни, здорового образа жизни; обеспечить физическое и психическое саморазвитие.

Уроки включают в себя теоретическую и практическую часть. Содержание теоретической части призвано решить задачи, содержащие три взаимосвязанных аспекта:

1) воспитательный, состоящий в воспитании у детей бережного отношения к своему здоровью, желания следовать здоровому образу жизни;

2). обучающий, состоящий в обучении детей нормам здорового образа жизни, приемам и методам его реализации (включая основы саморегуляции и развитие таких качеств, как выносливость, уравновешенность и пр.), а также в выявлении вредных привычек совместно с рекомендациями по их устранению;

3) непосредственно оздоровительный, развивающий, состоящий в профилактике наиболее широко распространенных заболеваний. Он обеспечивает необходимые для успешного осуществления учебного процесса качества: психическую уравнове-

шенность, спокойствие, сосредоточенность, внимательность, хорошую память, мыслительные способности.

Оговоримся: приведенное деление весьма условно. Тем не менее для каждого урока можно выделить доминирующий аспект согласно приведенной классификации. Решение задачи оздоровления с точки зрения этих аспектов имеет различную реализацию в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

Среди непосредственно оздоровительных занятий выделяются те, которые обеспечивают профилактику и коррекцию нарушений осанки, поскольку именно в возрасте 7–9 лет это еще можно сделать. Предусматриваются уроки по облегчению адаптации детей к школе, по созданию для них психологически комфортных условий.

Практическая часть занятий – закрепление теоретических знаний: выполнение практикумов по данной теме, упражнения, опыты, игры, тренинги и обязательные оздоровительные минутки (тренировка дыхательной системы, мышц глаз, обучение навыкам самомассажа, исправление дефектов осанки, профилактика плоскостопия, опорно-двигательного аппарата). Например, физкультурминутка «хождение по камушкам» стимулирует работу головного мозга, предупреждает плоскостопие, способствует укреплению опорно-двигательного аппарата.

Среди актуальных проблем, связанных со здоровьем детей, в качестве приоритетного направления мною выбрана профилактика нарушения осанки. В оздоровительных минутках прежде всего обращаю внимание на коррекцию осанки, умение «держать спину» при длительной нагрузке, освоение элементов самомассажа, укрепление опорно-двигательного аппарата, проработку основных мышечных групп (примеры упражнений см. в Приложении 1).

Уроки здоровья включают в себя вопросы не только физического, но и духовного, психического здоровья. Необходимо, чтобы ребенок с раннего

детства учился любви к себе, к людям, к жизни, чтобы жил в гармонии с собой и с миром – тогда он будет действительно здоров.

Психологический мониторинг показал: осознанная саморегуляция в учебной деятельности учащихся 1–4-х классов присутствует у 75% опрошенных детей, эмоциональный комфорт в гимназии испытывают 86%, общий уровень рефлексии – 76%. В межличностном взаимодействии дети также вполне успешны, о чем свидетельствуют высокие показатели по данным диагностики тревожности.

Особое внимание на своих уроках уделяю нравственному здоровью детей. При следовании определенным принципам профилактического эффекта можно достичь на любом занятии. Эти принципы касаются в первую очередь мировоззрения:

– человек самодостаточен, в нем есть все необходимое для жизни (т.е. здоровье в человеке заложено, его надо только сохранить);

– человек посредством управления своей психикой способен влиять на состояние своего организма (известны многочисленные случаи излечения тяжело больных силой своего желания жить, убеждения, занятия йогой);

– психическое здоровье первично (относительно физического).

Развивая и укрепляя разными способами психику детей, самостоятельность и нестандартность их мышления, мы сохраняем их силы, устраняя почву для физических заболеваний. Ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы самостоятельно осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

Уроки ориентированы не только на усвоение ребенком некоторой суммы знаний и представлений, но и на становление его мотивационной сферы, на реализацию усвоенного в теории в реальном поведении.

Проведя опрос учащихся, что составляет нравственное здоровье

человека, мы узнали, что на первое место ставят доброту – 56%, честность – 52%, порядочность – 11%, отзывчивость – 1%, т.е. доброта отмечается как главное качество. Лишь добрый человек может понять боль другого, помочь ему, отозваться на призыв о помощи.

Забываясь о нравственном здоровье своих учеников, включаю в уроки «Этюды для души» (см. Приложение 2).

Очень важно постепенно, шаг за шагом, прививать детям мысль, что они сами творцы своего здоровья. Для этого стараюсь задавать своим ученикам такие вопросы, ответы на которые подтвердили бы их здоровые привычки. Обычно это приносит им радость и заинтересованность в дальнейших занятиях.

Для того чтобы дети активно включались в обсуждение разных вопросов, не реагирую отрицательно на их ответы. Ведь отрицательная реакция порождает чувство страха, которое впоследствии может вызвать скованность, неуверенность в себе, неискренность, непонимание проблемы. Ребята на уроках отвечают так, как понимают, чувствуют и видят. Доброжелательное, заинтересованное отношение к любому ученику вырабатывает у детей осознание важности здоровья как необходимого условия для счастливой жизни и интересной стабильной работы.

### *Приложение 1*

#### **Упражнение 1 «Гора».**

Руки опустите вниз, выпрямите спину, голову не наклоняйте. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело – гора. Одна ее половинка говорит: «Сила во мне!» – и тянется вверх. Другая говорит: «Нет, сила во мне!» – и тоже тянется вверх. «Нет! – решили они наконец. – Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих». Потянулись обе вместе, сильно-сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь. Молодцы!

**Упражнение 2 «Пружина».**

Спина прямая, руки по швам, голову держим прямо и неподвижно. Поднимаем плечи вверх до упора и в этот момент добавляем еще легкое усилие, «подпружинивая» корпусом. Опуская плечи, в конце движения тянем руки вниз с небольшим усилием. Повторить 5–6 раз.

**Упражнение 3 «Птица».**

Руки поднять, отпустить (как крылья), круговые движения руками вперед – назад.

**Упражнение 4 «Осьминог».**

Круговые движения плечами назад – вперед, плечи поднять, опустить (оба вместе, затем по очереди).

*Приложение 2*

**Тема урока «Осанка – стройная спина».**

**Цели урока:**

- сформировать навыки для поддержания правильной осанки;
- ознакомить с позвоночником – основным стержнем тела;
- научить держать правильную осанку;
- научить бережному отношению к своему здоровью.

**Оборудование:** плакаты (правильная и неправильная посадка за рабочим столом), рисунки позвоночника, таблички с афоризмами, две книги для практикума.

**Ход урока.**

**I. Организационная часть.**

**II. Вступительное слово учителя.**

– На сегодняшнем занятии мы с вами отправимся в страну Здоровячков. Путь наш будет долгим, но интересным. Итак, в путь-дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся!

В этой замечательной стране есть много докторов Природы, которые лечат нас совершенно бескорыстно, ничего не требуя взамен. Это наши друзья: доктор Вода, доктор Сон, доктор Свежий Воздух, доктор Здоровая Пища, доктор Доброта, доктор Любовь и другие. Со всеми ними мы посте-

пенно познакомимся. Сегодня нас ждет встреча с доктором по имени Красивая Осанка.

А чтобы настроение в пути у вас было хорошее, проведем оздоровительную минутку, называется она «Сотвори солнце в себе» (из серии «Этюды для души»).

**III. Оздоровительная минутка (под звуковое сопровождение).**

– В природе есть солнце. Оно всем светит и всех греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, руки положите на стол или на колени ладонями вверх. Представьте в своем сердце маленькую звездочку. Я мысленно направляю к ней лучик, который несет мир. Звездочка увеличилась. Направляю лучик, который несет любовь, – звездочка снова увеличилась. Направляю лучик с добром – звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Звездочка стала большой и превратилась в солнце. Оно несет тепло всем-всем. (Во время оздоровительной минутки учитель раздает детям жел-



тые лучики, можно с написанными на них добрыми словами.) Откройте глаза. Какое сейчас у вас настроение? На что оно похоже? На солнышко или на темную тучу? Пока вы отдыхали, я подарила каждому из вас лучик, на котором написала хорошие слова. Давайте повернемся друг к другу и скажем добрые слова. «Слов плохих не говорите, только добрые дарите».

#### IV. Беседа по теме урока.

– Ребята, вспомните тему сегодняшнего занятия. Давайте рассмотрим скелет человека (рисунок). Скелет – опора нашего тела, состоит он из костей. А опора скелета – позвоночник.

Как вы думаете, приятно смотреть на стройного человека?

Конечно, приятно. Стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте – у стройного человека правильно формируется скелет (показываю рисунок). При правильной осанке легче работать сердцу, легким, желудку, селезенке и другим важным органам.

Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве и юности, а после 18 лет исправить ее недостатки очень трудно, потому что хрящевая ткань в позвонках с возрастом заменяется костной. Поэтому взрослые все время говорят вам: «Не сутулься! Сиди прямо!» Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве приучиться держаться прямо, тогда и в более старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице, спине (показываю плакаты с изображением правильной и неправильной посадки). При правильной посадке расстояние от глаз до стола должно быть не менее 30 см, угол в локте – 90°.

Ученые провели наблюдения. Оказалось, что если человек низкого роста, но держится прямо, он кажется выше. А вот высокий, но сутулый выглядит ниже (показать рисунок сутулого человека).

#### V. Практикум.

Вызываются 4 помощника. Выполняем практикум: ходьба с книгой

на голове. В тот момент, когда при ходьбе осанка окажется неправильной, книга упадет. Это упражнение нужно делать дома как можно чаще.

#### VI. Оздоровительная минутка «Деревце».

Стоя или сидя за столом, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх, ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте, что вы – крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как деревце, наливается силой, бодростью, здоровьем. Выполнять 15–20 секунд. Опустите руки и расслабьтесь.

#### VII. Нарушение осанки.

– У некоторых детей возникает нарушение осанки – сколиоз (рисунок). Это значит, что их позвоночник деформирован. Начинается деформация (или искривление), как правило, в 8–10 лет. Лечится долго, иногда даже в больнице.

Позвоночник позволяет нам держать осанку. Проходит он посередине спины. Это гибкий «ствол», составленный из 33 костей – позвонков (рисунок). К позвоночнику присоединены ребра. Их можно пересчитать. Попробуйте сделать это. Сколько вы насчитали ребер? (12 пар.)

– Какую работу они выполняют? (Защищают внутренние органы от повреждения.)

– Внутренние органы состоят из мягкой ткани, а ребра – из костной.

#### VIII. Осанка – стройная спина! (Опрос детей.)

– Как вы думаете, может ребенок сам сформировать правильную осанку или, наоборот, деформировать ее? (Да.)

– Почему искривляется позвоночник у детей? (Они не следят за своей осанкой.)

– Что нужно делать, чтобы осанка была хорошей? (Выполнять правила для поддержания правильной осанки,

*научиться следить за ней и предупредить все отклонения.)*

– Доктор Красивая Осанка дает нам советы. Они немного необычны, но понятны.

«Чтобы часто не лечиться, вам придется обучиться правильно сидеть, стоять, как тяжелый груз поднять. Главное – суметь понять: можно боль предупреждать».

Совет № 1. «Ученым можешь ты не быть, но шею должен сохранить. Наше важное орган есть – ума и глупости не счесть» (упражнения для шейного отдела позвоночника).

Совет № 2. «Если вдруг пересидел, телом весь окаменел, обопришь о стул спиной, потянись, зевни... запой!» (Упражнение на осанку.)

Совет № 3. «Зачем так много хочешь взять? Возьмешь – твоей спине страдать!» (При переносе тяжестей, например нагруженного портфеля, старайся распределить ношу равномерно в обе руки.)

Совет № 4. «Будь ты толстый, будь ты тощий, стели лишь то, что жестче»

Совет № 5. «В жизни в ту или иную пору, каждый ищет для себя опору. Заболел? Тут ясно и без спора. Лучший вариант – надежная опора» (встать у стенки и опереться. Ежедневно надо стоять минут 5).

Совет № 6. «Советы старины и мудры и верны. Все начинается со сгорбленной спины. Держать осанку, голову поднять, чем ниже голова, тем легче потерять».

Совет № 7. «Профилактика лечения в бесконечности движения» (ходьба на месте. Различные варианты).

Совет № 8. И еще один совет. Почаще смотреть в зеркало, которое вам без слов подскажет, какая у вас осанка.

Выполнять перечисленные правила надо в течение всей жизни. В раннем возрасте особенно важно заняться укреплением позвоночника и скелета. Для этого необходимо заниматься физкультурой и правильно питаться. Надо употреблять продукты, в которых содержится много кальция. Например: молочные, кисломолочные, овощи, фрукты.

Кальций укрепляет костную ткань, из которой состоит наш скелет и позвоночник.

#### **Х. Итогу рока.**

– Что важного вы для себя узнали? (*Познакомились с правилами доктора Красивая Осанка.*)

– О чем надо помнить? (*Об осанке, о зарядке.*)

– Кто нам поможет сберечь красивую осанку и свое здоровье? (*Мы сами.*)

– Пусть вашим девизом станет: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».

Сегодня мы с вами прошли по одной из тропинок, которая ведет в страну Здоровячков. Для того, чтобы наше занятие вам запомнилось, я приготовила для вас памятки, которые называются «Держи осанку», ведь осанка – это не только красота, но и здоровье.

*Екатерина Петровна Гончарук – педагог дополнительного образования гимназии № 1 г. Нерюнгри, Республика Саха (Якутия).*

От редакции.

Сообщаем, что в № 7 за 2006 г. инициалы автора статьи «Задания по математике для дошкольников» (с. 27–30) должны читаться: Л.И. Чернова.

Приносим автору свои извинения.