Валеологизация учебного процесса, способствующая укреплению здоровья учащихся.

Из истинно человеческих ценностей здоровье одна из основных. «Здоровье до того перевешивает все блага жизни, что воистину здоровый нищий счастливее больного короля» - писал Шопенгауэр.  
Понятие здоровья включает не только отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия. Наука, занимающаяся изучением здоровья человека, называется валеология.

Педагогическая валеология - это научная концепция формирования, сохранения и укрепления здоровья детей в ходе обучения и воспитания; теория и методика воспитания здорового человека, мотивация к здоровью, формирование научного понятия сущности здорового образа жизни, выработки индивидуального, валеологически обоснованного способа жизнедеятельности.

Целями педагогической валеологии являются:

1.Создать условия для формирования, сохранения и укрепления здоровья, как важнейшего фактора развития личности.

2.Предоставить ребенку возможность получить образование без потери здоровья.

3.Сформировать у всех участников образовательного процесса валеологическую культуру.

Основная задача педагогической валеологии - сохранение, укрепление здоровья учащихся.

По мнению профессора Н.К.Смирнова валеологизация образовательной среды и учебного процесса - это «воспитание культуры здоровья и формирование здоровьесберегающих условий в образовательном учреждении». Говоря о валеологизации процесса образования, логично рассматривать её как валеологизацию образовательной среды.

К факторам образовательной среды, значимым для сохранения здоровья младших школьников относятся:

* организация процесса обучения и воспитания;
* методы и формы обучения;
* психологический фон уроков;
* санитарно-гигиенические условия;
* двигательный режим учащихся;
* организация школьного питания;
* медицинское обеспечение и оздоровительные процедуры в течение учебного дня.

Остановимся на некоторых наиболее значимых и реально осуществимых способах валеологизации в современной образовательной школе.   
 Для того чтобы организовать оздоровительную работу в начальной школе необходимо осуществлять правильную организацию учебной деятельности. Сюда входят:

1. Обязательное выполнение гигиенических требований, предъявляемых к учебным помещениям (световой, звуковой, температурный, воздушный режимы, цветовое оформление);
2. Строгое соблюдение режима школьных занятий (учебный план, расписание занятий, продолжительность урока, учебного дня, перемен, каникул);
3. Правильная организация урока (построение урока с учётом динамики работоспособности, рациональное использование наглядных и технических средств, чередование методов и средств обучения, оптимальное время непрерывного письма и чтения).

Именно от урока в большей степени зависит будет ли обучение здоровьесберегающим или здоровьеразрушающим. Т.о. только после чёткого соблюдения всех вышеперечисленных требований следует начинать оздоровительно-валеологическую работу. Данная работа будет эффективна лишь при условии тесного взаимодействия учителей, медицинских работников, администрации школы и родителей.

При организации оздоровительной работы необходимо помнить о многообразии форм работы с младшими школьниками. Это различные формы внеклассной и внешкольной оздоровительной работы:

* экскурсии;
* тематические вечера, викторины;
* праздники здоровья;
* дни здоровья;
* уроки здоровья.

Также необходимо проводить специальные профилактические мероприятия, направленные на предупреждение патологии опорно-двигательного аппарата. Для удовлетворения потребности детей в движении помимо трёх уроков физической культуры в неделю должны проводиться вводная гимнастика, физпаузы на уроках, подвижные игры на прогулках, динамические часы.   
При проведении физкультурной паузы на уроке учитель должен ориентироваться не только на игровую форму, но и на разгрузку тех систем органов ребёнка, которые были наиболее напряжены на данном уроке.

Самые популярные, самые распостранённые физкультминутки – двигательно-речевые. Дети коллективно читают стихи и одновременно выполняют различные движения:   
Топай, мишка,   
Хлопай, мишка,  
Приседай со мной, братишка.  
Руки вверх, вперёд и вниз.   
Улыбайся и садись.  
Некоторые физкультминутки помогают мне на уроках при изучении какой-либо определённой темы. Например, на уроке математики при ознакомлении детей с понятиями «справа», «слева» я провожу физкультминутку:  
Это - правая рука,   
Это - левая рука.  
Справа – шумная дубрава,  
Слева – быстрая река.  
Обернулись мы, и вот.   
Стало всё наоборот:  
Слева - шумная дубрава,  
Справа – быстрая река.  
Неужели стала правой   
Моя левая рука?

При счёте предметов хороши такие физкультминутки:  
- Присядем столько раз,   
Сколько бабочек у нас.  
(На доске помещаю бабочек, зайчиков и т.д.)  
Сколько зайчиков у нас,   
Столько мы подпрыгнем раз!  
Сколько клеток до черты,   
Столько раз подпрыгни ты!  
Провожу с детьми и физкультминутки на внимание, например:  
Чудеса у нас на свете:  
Стали карликами дети.  
А потом все дружно встали,  
Великанами мы стали.  
  
В результате выполнения нескольких несложных упражнений работоспособность детей повышается в 2 раза. Учащиеся 1-2 классов с радостью откликаются на такие физкультурные минутки. Наибольшая эффективность от них достигается тогда, когда они по форме и содержанию разнообразны.

Кроме этого актуальной проблемой в настоящее время является охрана зрения школьников.

Способы расширения зрительно-двигательной активности – проведение физкультминуток для глаз с помощью расположенных в пространстве ориентиров. Какие же ориентиры используются?   
1. Мелкие сюжетные и предметные картинки

2. Разного рода траектории, по которым дети «бегают» глазами.

3. Тренаж с помощью плаката-схемы зрительно-двигательных траекторий.  
4. Игра «Весёлые человечки».   
На карточках, которые показывает учитель, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения.. Дети должны вначале рассмотреть человечка, а затем повторить его движения

Необходимо как можно чаще чередовать описанные приёмы расширения зрительно-двигательной активности. И тогда учащиеся с удовольствием будут выполнять эти упражнения.

Очень важно вводить в физминутки упражнения для мелких мышц пальцев рук. При длительной работе авторучкой, карандашом пальцы кистей рук нуждаются в специальной гимнастике. Для проведения такой гимнастики можно широко использовать стихи, потешки, игры.   
 Большое внимание следует уделять формированию правильного дыхания у младших школьников. Поэтому в учебный процесс необходимо включать элементы дыхательной гимнастики.   
Ещё один методический приём, который можно использовать – это вставки о здоровье на уроках.

На уроках русского языка.  
**Вставка 1. Списывание текста о здоровье.**  
«Чистота – залог здоровья. Здоровье разум дарит. Кто долго жуёт, тот долго живёт. С курами ложись, с петухами вставай».   
«Здоровье всего дороже. Без труда нет добра! Терпенье даёт уменье».   
Русские народные пословицы – кладовая мудрости народа. Они отражают национальные традиции. Хорошо, если бы дети с раннего возраста «впитывали» их и следовали им. «Береги платье снову, а здоровье смолоду».   
Болезнь человека не красит.   
Профилактика старенья – в бесконечности движенья.   
Будь умеренным в еде, но не в работе.  
Не ложись сытым – встанешь здоровым.   
Ешь правильно – и лекарство не надобно.  
**Вставка 2. Анатомический диктант.**«Кости пальцев называют фалангами. В большом пальце две фаланги, а в остальных по три. Все кости вместе образуют скелет. Кости дают опору органам и защищают их. Кости бывают очень большие и совсем маленькие. Даже в горле есть кость. Она называется подъязычная».

На уроках математики

**Вставка 1. Математический разбор пословицы**  
Учитель приводит как условие задачи русскую народную пословицу: «Вставай в пять, завтракай в девять, обедай в пять, ложись в девять – проживёшь девяносто девять».   
Вопросы: Через сколько часов после подъёма рекомендуется завтракать?   
За сколько часов до сна пословица рекомендует поесть? Сколько часов составляет нормальная продолжительность сна?   
**Вставка 2. Задачи по анатомии.**а) При рождении скелет ребёнка имеет 350 костей, у взрослого человека – 260 костей.  
На сколько костей в скелете взрослого человека меньше, чем у новорождённого? И другие задачи.  
Т.о. учитель может активно формировать здоровый образ жизни учащихся непосредственно на уроках.

Конечно оздоровительная работа будет эффективной лишь при условии тесного сотрудничества школы и семьи, в результате которого складываются единые взгляды на оздоровительную работу, и дети могут в семейных условиях продолжать обучение и закреплять полученные в школе знания, а приобретённые умения трансформировать в навыки и привычки. Древний философ Сократ говорил: «Здоровье - не всё, но всё без здоровья – ничто». Поэтому мы должны приложить максимум усилий для того, чтобы мы окружающие нас люди были здоровы.