

Введение

Сохранение здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации является наиболее актуальным для системы образования, поскольку от уровня состояния здоровья во многом зависит и качество обучения. Проблема сохранения здоровья детей в образовательных учреждениях приобретает в настоящее время особую значимость, становится приоритетным направлением в государственной политике России. Целью формирования культуры здоровья у обучающихся является развитие и совершенствование личности, повышение качества образования и духовно-нравственного, физического, психо-логического здоровья.

Ведущими педагогическими принципами формирования культуры здоровья являются системность, комплексность, аналитичность, учет возрастных, половых и индивидуальных особенностей обучающихся, преемственность, вариативность и гуманизм, диалектическое единство обученности и здоровья, рациональное сочетание умственной и физической нагрузки.

Фундаментальной идеей формирования культуры здоровья является рассмотрение данной проблемы в контексте общих задач образования и, в частности, повышения качества обучения и воспитания подрастающего поколения.

В реализации здоровьесберегающего подхода одним из важнейших условий является моделирование позитивного настроения обучающихся и педагога, что будет способствовать обеспечению успешного обучения.

Решение этой задачи связано с необходимостью снятия социального, психического и эмоционального напряжения, с которыми дети приходят из разных семей.

Ведущим условием успешного практического решения проблемы здоровья в образовании рассматривается профессиональная компетентность педагога, его личная культура здоровья. Культура здоровья педагога является важным ресурсом успешности педагогической деятельности, поскольку только педагог, как носитель культуры здоровья, может воспитать ответственное отношение у ребенка к личному здоровью и здоровью окружающих людей. Вероятно, каждый педагог должен владеть фундаментальным минимумом, хотя бы начальным уровнем культуры здоровья, ресурсная основа которой - ценностно-информационный компонент.

Здоровьесбережение как одно из основных направлений в работе образовательного учреждения даст хорошие результаты только при учете всех факторов и условий управления качеством образовательного процесса в целом и при активизации как внутреннего, так и внешнего ресурсного потенциала.

Факты, которые говорят сами за себя...

- минимальная норма количества шагов за день для человека — 10 000 шагов. Современный человек с натяжкой делает половину;
- в 13 лет повышение давления до 130/80 — распространенное явление;
- для того чтобы сохранить баланс двигательной активности, школьник должен ежедневно делать 23-30 тысяч шагов;
- 30-40% детей имеют избыточный вес;
- по мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60;
- у людей, не занимающихся спортом, частота пульса на 20% выше. Это приводит к быстрому изнашиванию сердца;
- по статистике медиков, на 100 родившихся детей у 20 с течением времени развивается плоскостопие, связанное чаще всего со слабостью мышц.

Как может помочь образовательное учреждение и педагог в кардинальном решении данных проблем? Для того чтобы помочь ребенку сохранить его физическое и психическое здоровье, не нужно организовывать ничего совершенно невероятного.

Обучающимся просто необходимы двигательные минутки на занятии, которые позволят им размять свое тело, передохнуть и расслабиться, прислушаться к себе и принести своему организму пользу.

Оздоровительные минутки — это только часть системы использования здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении.

Главным в проведении оздоровительных минуток — заинтересованность обучающихся в сохранении собственного здоровья.

Упражнения, которые можно использовать для двигательных оздоровительных разминок, необходимо делать сюжетными, давать им название. Это способствует интересу обучающихся к их выполнению, формирует наблюдательность.

Для проведения оздоровительных минуток можно использовать различные предметы и подручные средства, которые позволяют сделать оздоровительные минутки интересными и разнообразными.

Игровые двигательные упражнения с газетой

Упражнения с газетой можно выполнять во время урока в качестве игровой двигательной минутки, во время конкурсов, спортивных состязаний и тренировок. Во время выполнения заданий звучит шуточная музыка. Газета должна быть свернута в трубку. Данные упражнения стимулируют двигательную активность мелких мышц.

Балансировка

Ребята балансируют с газетой в положении сидя или стоя. При этом:

- держат газету на вытянутых руках;
- на левой и правой руке попеременно, стоя на обеих ногах;
- на левой и правой руке попеременно, стоя на одной ноге;
- держат газету на голове;
- на плечах;
- на затылке;
- попеременно на правой и левой ноге.

По кругу

Учащиеся выполняют все предыдущие упражнения, но при этом движутся по кругу.

Снежная баба

Участникам нужно представить себе, что они лепят снежную бабу. Для выполнения упражнения они становятся на колени и:

- катят свернутую газету перед собой обеими руками;
- катят газету попеременно левой и правой рукой как можно дальше от себя и к себе;
- катят газеты друг к другу, меняясь ими.

Глаза в глаза

Участники садятся напротив друг друга за стол и смотрят глаза в глаза. При этом они катят друг другу газету:

- руками по столу;
- ногами под столом
- меняются под столом газетами, не отрывая взгляда друг от друга;
- поднимают газету на стол с помощью рук, катя ее по ноге и глядя друг другу в глаза.

Жонглеры и эквилибристы

Участники сидят за партами. Попеременно держат руки перед грудью и кладут на локоть свернутую газету. Они должны:

- не потеряв газету, встать и сесть за парту;
- взять газету между ног и пройти, не потеряв ее при ходьбе;
- перепрыгнуть через разложенные на полу газеты.

Волшебная палочка

Задание выполняется с закрытыми глазами. Газету необходимо попеременно протягивать левой и правой рукой за спину и дотрагиваться:

- поясницы;
- шеи;
- головы;
- правой рукой левого плеча и наоборот.

Цирк

Участники выполняют упражнение стоя:

- газету подбросить и поймать обеими руками;
- газету ловить попеременно правой и левой рукой;
- газету подбросить и поймать, скрестив руки;
- газету подбросить, хлопнуть в ладоши и поймать.

Навстречу друг другу

Участники бросают газету друг другу:

- вертикально;
- горизонтально;
- ловят газету, стоя на одной ноге;
- ловят, сидя на корточках;
- перебрасывают газету через поставленные в цепочку стулья;
- стоя спиной, бросают газету через голову.

Совместный полет

Участники стоят спиной друг к другу. Газета передается правой рукой за спину в левую руку партнера, партнер берет и передает в левую руку партнера и т.д.

Тренировка ног

Участники сидят в круге. Зажимают газету ступнями и передают по кругу.

Игровые двигательные упражнения с ластиком

Эти упражнения можно проводить как на уроке во время разминки, так и после уроков.

Препятствие

Дети должны удержать ластик на различных частях тела:

- на запястьях;
- на носу;
- на голове;
- на кончиках пальцев рук;
- на локтях.

При этом участники должны:

- ходить вокруг стола;
- делать стойку на носках;
- ходить на пятках.

Прыгалки

Участники строятся в две шеренги и, меняя левую и правую ногу, на одной ноге прыгать, а другой толкать ластик. Упражнение можно усложнить: одной и той же ногой прыгать и одновременно толкать.

Игровые двигательные упражнения со стаканчиком из – под йогурта

Данные упражнения развивают наблюдательность, внимательность, ловкость, отточенность движений.

Магия

Сидя или стоя за партой, участники должны удержать стаканчик:

- на ладони;
- на запястье обеих рук;
- на двух пальцах;
- на локте;
- на плече (правом и левом), при этом вытягивать руки в стороны;
- на ключице;
- на затылке;
- на голове (лбу, ушах, глазах).

Олимпийцы

Сидя или стоя и при этом сохраняя равновесие, участники должны:

- поднимать стаканчик на колене, при этом наклоняя его в стороны;
- на ноге, при этом сгибать и разгибать голени;
- качать на затылке вправо и влево, нагибая голову вперед и назад;
- держать стаканчик на голове, при этом наклоняться вправо и влево, вперед и назад, вращать его.

Колдовство

Участники должны удержать стаканчик в равновесии, держа его на запястье или ладони в положении сидя или стоя. При этом они должны:

- вытягивать руку вверх и вниз (разводить руки вправо и влево);
- рисовать рукой в воздухе вертикальные круги;
- изображать в воздухе большие цифры.

Тренировка мышц

Участники держат стаканчик на голове. Они должны:

- вставать со стула и садиться;
- сидя на стуле и держа стаканчик на голове, поворачиваться налево, направо;
- делать рывки руками перед грудью.

Передача

Участники стоят спиной друг к другу. С правой стороны от них стоят поставленные друг на друга стаканчики. Участники берут стаканчик вдвоем, поднимая над головой, переключают в левую руку и ставят друг на друга стаканчики с левой стороны.

Бросок

Игра с партнером или в группе:

- один бросает шарик или ластик на пол, а партнер должен его поймать;
- перебрасывают ластик друг другу с помощью стаканчиков.

Игровые двигательные упражнения с карандашом

Данные упражнения полезно использовать как во время учебных занятий, так и во время разминок.

Воображение

Участники держат карандаш на весу на ладони, на одном пальце, на двух пальцах.

Сидя за столом, учатся удерживать:

- на голове;
- на лбу;
- на переносице;
- на ухе.

Герои

Участники игры должны зажать карандаш между плечом и шеей, при этом:

- вращать туловище вправо и влево;
- садиться на корточки и вставать;
- стоя на прямых ногах, делать наклоны вперед.

Перевертыши

Участники игры передают карандаш из одной руки в другую:

- под высоко поднятыми левыми и правыми коленями;
- вокруг туловища, при этом темп выполнения упражнения должен увеличиваться;
- держа ноги на ширине плеч, передавать карандаш между ног ;
- передавать карандаш правой рукой через правое плечо в левую руку, потом провести карандаш через широко расставленные ноги (повторить задание несколько раз).

Бамбуковая палочка

Ребята становятся в две шеренги и быстро передают карандаши. При этом выполняют задание в различных вариантах:

- стоя на цыпочках с высоко поднятыми руками;
- присев с высоко поднятыми руками;
- наклонив корпус вперед (карандаш передавать на уровне бедер).

Игровые двигательные упражнения с полиэтиленовым мешком

Упражнения с мешком вызывают у ребят большое удовольствие. Возможность мять мешок, превращать его в маленький комочек помогает преодолевать детскую агрессию, выплескивать отрицательную энергию.

Волшебное превращение

У каждого участника в руках мешок. Все мешки должны быть одинакового размера. Ребята должны:

- скомкать мешок в руках так, чтобы его не было видно;
- комкать мешок правой (левой) рукой попеременно.

Пакет – палочка

Свернув пакет в трубочку, и держа его на вытянутых руках, выполнять упражнения:

- наклоны влево, вправо, вперед, назад;

- зажимать пакет-палочку под правой и левой коленками и прыгать попеременно на левой и правой ноге.

Паращют

Стоя в кругу:

- размахивать пакетом попеременно во все стороны;
- размахивать пакетом во все стороны так, чтобы он громко шелестел;
- делать круговые движения.

Физкультминутки для детей дошкольного возраста

Ох, ох

Ох, ох, что за гром?

(Руки к щекам, наклоны в стороны)

Муха строит новый дом.

(Движения руками, имитирующие работу с молотком)

Молоток: стук-стук.

(хлопки руками перед собой)

Помогать идет петух.

Собираем детвору

Поиграть одну игру.

Покажите мне, ребята,

Как в лесу живут зверята.

Как лисенок просыпается,

Как бельчонок умывается,

Как зайчонок поскакал,

Как волчонок пробежал.

Как ежонок и ежика

Собирают ежевику.

(Дети сопровождают текст соответствующими движениями)

Зайка

Прыг-скок, прыг-скок,

Зайка прыгнул на пенек.

В барабан он громко бьет,

Нас с тобой играть зовет.

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочки подтянись,

Лапки ставим на бочок,

На носочках прыг-прыг-скок,

А затем вприсядку,

Чтоб не мерзли пятки.

(Дети сопровождают текст соответствующими движениями).

Кузнечики

Поднимайте плечики,

Прыгайте кузнечики

Прыг-скок, прыг-скок
С лепестка на лепесток.
Сели травушку покушаем,
Тишину послушаем.
Снова встали, высоко
Прыгай на ногах легко.
(Дети изображают движения кузнечиков).

Пильщики

Мы пилили доску,
С утра у нас дела
Стальные зубы остры,
Легко идет пила.
Мы сейчас бревно распилим,
Пилим, пилим, пилим, пилим.
Раз-два, раз-два,
Будут на зиму дрова.
(дети, распределившись по парам, берутся за руки. Попеременно сгибают и разгибают)

Тик- так

Тик-так, тик- так-
Все часы идут вот так:
Тик-так, тик-так
(наклоны головы к каждому плечу попеременно)
Смотри скорей, который час:
Тик-так, тик-так, тик-так.
Налево - раз, направо - раз,
Мы тоже можем так.
(Руки на поясе, наклоны в стороны всем корпусом).

Хомка

Хомка, хомка - хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка раненько встает,
Щечки моет, шейку трет.
Подметает Хомка хатку
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять!
Хомка хочет сильным стать.
(Дети имитируют движения хомячка.)

Четыре Анюточки

Четыре Анюточки,
Не устав ничуточки,
Пляшут третьи суточки
Все под прибауточки:
чок-чок-чок
Ставим ручки на бочок,
И пойдем на пятках, а
потом вприсядку.

Филин

Филин ночью оживает,
На охоту вылетает.
Его зоркие глазища
Все себе добычу рыщут.
Берегитесь лягушата
И мышата и зайчата!
Прячьте хвостики и уши,
Чтоб не съел он вас на ужин.
Но лишь солнышко взойдет,
Филин сразу же уснет.
Вот теперь пора зверушкам
Порезвиться на опушке.
Веселитесь лягушата,
И мышата, и зайчата!
Будем петь и танцевать,
Пока филин будет спать!

Буратино

Буратино потянулся,
Раз - нагнулся,
Два - нагнулся,
Три - нагнулся.
Руки в стороны развел,
Ключик видно не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Надо на носочки встать.
(Дети выполняют те же движения, что и Буратино)

Выше ноги

Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.)
Плечи выше поднимаем,
А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)
Руки перед грудью ставим
И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)
Десять раз подпрыгнуть нужно,
Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)
Мы колени поднимаем —
Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)
От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)
И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)

Систематическое использование оздоровительных минуток приводит к улучшению психоэмоционального состояния обучающихся, к изменению отношения к себе и своему здоровью, к пониманию взрослыми необходимости сохранения здоровья не на словах, а на деле.

Оздоровительные минутки на занятии будут способствовать не только сохранению физического здоровья обучающихся, но и сохранению их психического здоровья. Ребята будут больше общаться друг с другом, будут учиться помогать и поддерживать друг друга, что повлияет на изменение их коммуникативной культур

Список литературы

1. Дадонов, Б.И. Гармоническое развитие и типическое своеобразие личности. [Текст] М., 1981.- 123с.
2. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья [Текст] /авт.-сост. Н.И. Дереклеева. М., «Вако»,2004.-150с.
3. Ключмер, Э.М. Строение тела и характер [Текст] М.,1982.- 154с.
4. Парыгин,Б.Д. Дидактические основы использования игр в физическом воспитании, образовании и спорте [Текст]. СПб.,1994.- 176с.
5. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья [Текст] /авт.-сост. Н.И. Дереклеева. М.: Вако,2004.- 150с.
6. <http://www.textreferat.com/referat-5164-4.html> Понятие здоровья, его содержание и критерии.

