

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Получение образования неизбежно оказывает неблагоприятное воздействие на здоровье. К этому пришли многие учёные и педагоги-практики.

Анализ причин «школьных болезней» привёл врачей к заключению о неудовлетворительной организации обучения, приводящей к нарушению здоровья. Помимо известных недостатков образования (недостаточная освещённость классов; плохой воздух школьных помещений; неправильная форма и величина школьных столов; перегрузка учебными занятиями т. д.), в современной школе добавилось много других недостатков.

Так, в школу всё активнее входит компьютеризация, создающая дополнительную нагрузку на зрение и психику учащихся. Современный период развития цивилизованного общества по праву называется этапом информатизации. И вполне естественно, что процесс информатизации целиком и полностью охватывает процесс образования.

Таким образом, у школы нет иного выбора, кроме как адаптация ее к информационному веку. Но необходимо искать решения в организации учебного процесса, не наносящего вреда здоровью участников педагогического процесса, в поиске перспективных образовательных систем.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать и как одну из самых перспективных образовательных систем XXI века, и как совокупность приёмов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию её воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

Установлено, что ухудшение состояния здоровья и снижение функциональных возможностей современных детей по сравнению с их сверстниками 70-х годов XX века в комплексе с увеличением объема образовательных нагрузок и интенсификацией процесса обучения является причиной более выраженного утомления младших школьников на образовательные нагрузки. Учащимся не хватает движений, чистого воздуха, яркого света...

Каждому педагогу известно, что только правильная организация учебной деятельности детей будет способствовать улучшению всех аспектов здоровья подрастающего организма.

В мощном потоке комплексной информатизации образовательного процесса просто преступно забывать об «оазисах здоровья» для школьников в виде физических упражнений, физкультминуток и физкультпауз, подвижных игр, которые обеспечивают в работе с младшими школьниками профилактику утомления нервной системы, создают у детей жизнерадостное настроение и оптимальную работоспособность. Очень важно учить детей самостоятельности при занятиях физическими упражнениями. Самостоятельное и творческое использование ребенком двигательного опыта в физических упражнениях и подвижных играх повышает интерес к двигательной деятельности, активизирует мыслительную и эмоциональную сферу. Это все традиционные повседневные режимные моменты учебного дня школьника. Но из этих «зернышек» вырастают интереснейшие методики и технологии, эффективность которых доказана и апробирована педагогическим опытом замечательных наших педагогов.

Урок - основная форма учебного труда учащихся. За период обучения в школе каждый ученик проходит через 10 000 уроков. Естественно, что и психическое, и физическое состояние школьника напрямую зависит от того, насколько грамотно эти уроки были сконструированы.

Определенная последовательность режимных моментов урока предусматривает динамику изменений функционального состояния организма учащегося и его работоспособности:

I период (вработывания) совпадает с организационным моментом и характеризуется всплеском функциональных изменений, предшествующих началу работы (до 5-7 мин), несогласованностью действий, отвлеченностью внимания (действия учителя должны способствовать успешной адаптации школьников к предстоящей учебной деятельности);

II период (оптимальной работоспособности) включает наиболее трудные фрагменты урока. Излишняя подвижность может затем смениться вялостью, пассивностью, а главное - безразличием к учебному процессу.

Для учащихся младших классов в целях профилактики утомления, нарушения осанки и зрения рекомендуется проведение физкультурных пауз и упражнений для глаз. Это достаточно актуально в связи с тем, что в настоящее время отмечается большой дефицит двигательной активности. Особенно у детей младшего школьного возраста.

Варианты выполнения комплексов физкультминуток различны: сидя, стоя, в кругу или в шеренгах, если позволяет помещение классной комнаты.

Целесообразно варьировать разнообразные формы проведения физкультминуток (комплексы общеразвивающих упражнений, игровые задания, несложные игры малой интенсивности, танцевальные упражнения с музыкальным сопровождением и т. д.).

Танцевально-ритмические физкультурные минутки целесообразно проводить под популярную детскую мелодию. Для их проведения можно использовать аудиозапись с заранее записанным музыкальным произведением и ритмическим стихотворением. Данная форма проведения физкультурных минуток повышает эмоциональный настрой и способствует развитию выразительности в движениях учащихся.

Двигательно-речевые физкультурные минутки предполагают речевое сопровождение выполнения упражнений. Подготовка двигательноречевых минуток развивает творческие способности самого учителя и способствует развитию интереса учащихся к изучению того или иного учебного предмета.

Когнитивные (познавательные) физкультурные минутки способствуют развитию познавательных процессов.

Двигательные действия и задачи. Загадывают загадку, а отгадку имитируют в движении.

Игровой элемент - обязательный атрибут каждого урока с младшими школьниками. Очень важно суметь создать у учащихся положительное эмоциональное состояние, благоприятно влияющее на эффективность усвоения учебного материала. (*Ритмические хлопки. Веревоочная паутина. Перетягивание каната. Через круг. Встреча с прессой. Любимые вещи. Рисунок на двоих. Испорченный телефон. Игры-кричалки.*)

Метод психофизической тренировки

Упражнение для педагогов:

Притча «Куда ты идешь?» - спросил путешественник, встретившись с Чумой.

- Иду в Багдад. Мне надо заморить 5 тыс. человек.

Через несколько дней тот же человек снова встретил Чуму.

- Ты сказала, что заморишь 5 тыс. человек, а заморила 50 тыс. - упрекнул он ее. Почему умерло людей в 10 раз больше?

- Нет, - запротестовала Чума. Я заморила только 5 тыс., а остальные умерли от...

- Ваше мнение, от чего умерло людей в 10 раз больше. Свое здоровье человек может корректировать сам. На 50% оно зависит от образа жизни, а главное - от желания самосовершенствоваться и сохранять свое здоровье.

Психофизическая тренировка является разновидностью психотерапии и аутотренинга. Она построена на использовании общеразвивающих и специальных упражнений, а также некоторых видов дыхательных упражнений в целях повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Психофизическая тренировка - это метод самовоздействия на организм. Произвольное расслабление мышц (релаксация) основано на способности человека мысленно при помощи образного представления отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга. Под воздействием релаксации появляется приятное ощущение истомы, легкости.

Напряжение улетело,...

Будто мы лежим на травке...

И расслаблено все тело,

На зеленой мягкой травке...

И расслаблено все тело...

Греет солнышко сейчас...

Сохранение высокой работоспособности и здоровья детей в значительной степени зависит и от их умения правильно дышать.

Дыхательную недостаточность, которой страдают 80 человек из 100, можно даже считать «профессиональной» болезнью школьников. Но с этой проблемой можно справиться, если вовремя обратить внимание на ребенка и на его дыхание.

При обучении детей дошкольного и младшего школьного возраста дыхательным упражнениям, прежде всего обращаем внимание на выдох, добиваясь его продолжительности: «подуй на снежку», «на одуванчик» и т. д. Или показываем произношение некоторых звуков. Наиболее удобными являются:

«ух-х» - колка дров; «ау-у-у» - заблудился;

«ка-а-р» - ворона; «га-га-га» - гуси; «ква-а-ква-а» - лягушка и др.

Существует много систем дыхательной гимнастики: дыхательные упражнения йогов; парадоксальная гимнастика Стрельниковых; система дыхания К.П. Бутейко и др. Все они направлены на развитие дыхательной мускулатуры. Выполнение комплексов дыхательных упражнений является важным восстановительно-профилактическим средством.

Чаще всего люди не задумываются над тем, как они дышат и какое огромное значение для их здоровья имеет правильное дыхание. От дыхания зависит нормальное снабжение крови кислородом, а также ритм работы сердца и циркуляция крови в организме. Даже незначительный недостаток кислорода снижает работоспособность мозга, нередко вызывает головную боль.

Метод массажа

Метод массажа является эффективным средством восстановления организма, снятия напряжения вследствие перенапряжения и нагрузок.

Массаж - это система приемов механического воздействия на тело массируемого при помощи рук или специальных аппаратов. Приемами массажа могут овладеть как педагоги, так и родители младших школьников. Отдельным элементам массажа можно научить и самих школьников.

Массаж появился и развивался в связи с необходимостью оказания лечебной помощи и был одним из первых лечебных средств.

Общее влияние массажа на организм складывается из тех нервных воздействий, которые возникают под влиянием массажных приемов и в виде импульсов, стимулируют соответствующие органы и системы. Это может выражаться в расслаблении мускулатуры, урежении дыхания, увеличении его глубины, повышении потоотделения и т. д. Не менее важно и механическое воздействие массажа, которое проявляется в местном повышении температуры, усилении оттока крови и лимфы из массируемого участка.

Влияние массажа на кожу выражается в местном повышении температуры, в приливе крови к массируемому участку. Все это обеспечивает лучшее питание массируемых тканей, повышает жизнедеятельность клеточных элементов кожи. При массаже улучшается кожное дыхание, увеличивается секреция сальных и потовых желез, происходит удаление из организма продуктов обмена веществ.

Очень важно воздействие на многочисленные рецепторы кожи.

Влияние массажа на связочно-суставной аппарат проявляется в улучшении эластичности массируемых тканей, что связано с согреванием массируемого участка, улучшением его кровоснабжения.

Влияние массажа на мышцы обусловлено повышением их работоспособности при воздействии на утомленные мышцы. Массаж мышц у учащихся, вынужденных находиться в неподвижном (стоянии или ограничивать свою подвижность, вызывает значительное повышение тонуса неработающих мышц, повышение их сил и выносливости.

Влияние массажа на дыхательную систему проявляется в рефлекторных воздействиях, благодаря которым дыхание становится глубже, спокойнее и реже. Массаж грудной клетки повышает функцию дыхательных мышц, способствуя лучшему насыщению организма кислородом, снятию утомления.

Влияние массажа на обмен веществ выражается в активизации общего обмена веществ.

Влияние массажа на нервную систему разнообразно. Оно зависит от видов массажных приемов, их длительности и последовательности. Одни приемы, как правило, действуют успокаивающе другие - возбуждающе.

Массаж утомленных мышц снимает усталость, вызывает чувство бодрости, легкости, повышает работоспособность.

При использовании массажа важно учитывать индивидуальные способности учащихся, общее состояние на данный момент, степень утомления, время суток.

Методика игрового стрейчинга

Среди оздоровительных методик восстановления можно выделить игровой стрейчинг. Методика упражнений стрейчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Методика стрейчинга не имеет возрастных ограничений. Эффективны занятия с детьми, начиная уже с дошкольного возраста. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные дошкольникам и младшим школьникам названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу. На каждом уроке дается новая сказка-игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т. д., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения.

Стрейчинг повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоционально-психические напряжения. Упражнения стрейчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т. к. в результате воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Комплекс упражнений может включать:

- упражнения для мышц живота путем прогиба назад;
- упражнения для мышц спины путем наклона вперед;
- упражнение для укрепления позвоночника путем его поворотов;
- упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса,
- упражнения для укрепления мышц ног;
- упражнения для развития стоп;
- упражнение для развития плечевого пояса или на равновесие.

Методика использования арома- и фитотерапии

С давних времен человечество обращалось к природным лечебным средствам - целебным растениям. Самые первые методы *ароматерапии* были разработаны древними египтянами. Но и в настоящее время достаточно многочисленные факты подтверждают эффективность использования целебных средств природы в профилактике многих заболеваний, поддержании более высокого уровня работоспособности, улучшении эмоционального состояния человека в условиях постоянно усложняющихся условий современной жизни. Важную роль не только в жизни животных, но и человека играют запахи. Запахи способны вызывать у нас приятные или неприятные воспоминания, ощущения, образы. В основе ароматерапии лежит принцип воздействия на организм человека натуральных эфирных масел, которые применялись для лечения и профилактики заболеваний с древних времен. Ароматерапия - это оздоровление и лечение человеческого организма путем воздействия на него эфирных масел. Современная ароматерапия - это профилактический, оздоровительный способ поддержания хорошей психоэмоциональной и физической формы, позволяющий снять ежедневные стрессы. Ароматерапия занимает положение наравне с фитотерапией, гомеопатией, акупунктурой и прочими методами. Медики и ученые единогласно соглашаются, что ароматы растений оказывают огромное положительное влияние на человека. Сегодня известны около 200 различных эфирных масел, которые могут оказать сильное целебное воздействие и при грамотном использовании не причинят побочных эффектов. Однако существует ряд правил, которых необходимо придерживаться!

Правила ароматерапии:

- никогда не наносите неразбавленное масло на кожу и слизистые;
- никогда не используйте эфирные масла в повышенных дозировках;
- при первом применении данного эфирного масла, проведите аллергопробу: для этого нанесите на носовой платок 1 каплю масла, и иногда, в течение дня, подносите платок к носу; желательно эту пробу проводить хотя бы двое суток;
- начинайте использовать эфирные масла с минимальных дозировок.

При соблюдении всех правил, ароматерапия будет эффективным методом профилактики многих заболеваний.

Методики профилактики нарушений зрения

В последнее время среди немедикаментозных методов лечения, связываемых с нетрадиционными методиками, в сфере офтальмологии широкую известность получила методика лечения нарушений зрения, разработанная американским врачом У. Г. Бэйтсом.

«*Бэйтсизм*» - «лечение плохого зрения без помощи очков».

Бэйтс пришел к выводу, что главной причиной ухудшения зрения является психическое напряжение.

Упражнения Уильяма Бэйтса обращены к тем, кто страдает каким-либо видом нарушения зрения - близорукостью, дальнозоркостью или астигматизмом.

Основная концепция данной методики - тесная взаимосвязь между мозгом и глазом. Глаз без мозга будет лишь механически «видеть», но не интерпретировать. Мозг же без глаза сможет интерпретировать изображения, но не сможет механически «видеть». Идеальное зрение возможно лишь при полном взаимодействии мозга и глаз. Если мозг подвергается напряжению, глаза тоже напрягаются. В результате зрение ухудшается. Чтобы вернуть зрение в норму, необходимо снять напряжение.

Алгоритм действий по данной методике следующий:

1. Общее (физическое) расслабление.
2. Психическое расслабление.
3. Дополнительные методы, способствующие улучшению зрения (дыхание, диета и пр.).

Итак, педагог должен постараться организовать педагогический процесс таким образом, чтобы не навредить здоровью учащихся, когда ребенок проходит через школьное обучение. Но при этом надо соблюдать

10 золотых правил здоровьесбережения

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимание на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!