Рябинина Наталья Сергеевна

Педагог дополнительного образования

1 категория

МБУДО ЦРТДиЮ«Полярис»

**Сохранение и укрепление здоровья младших школьников посредством реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП»**

Младший школьный возраст является решающим периодом в формировании фундамента физического и психического здоровья, именно на этом этапе важно воспитывать у детей осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Целью моей педагогической деятельности является создание условий для совершенствования физической подготовленности и физического развития учащихся посредством общей физической подготовки.

С 2001 работаю по программе «ОФП» целью которой является: Создание условий для совершенствования физической подготовленности и физического развития обучающихся посредством общей физической подготовки.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

1. Образовательные:

- обучать основам техники выполнения физических упражнений;

- формировать необходимые знания в области физической культуры.

2. Развивающие и оздоровительные:

- повышать физиологическую активность всех систем организма, содействовать оптимизации умственной и физической работоспособности;

- способствовать профилактике и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата;

- сохранять и укреплять здоровье;

- развивать двигательные способности;

- повышать физическую подготовленность обучающихся.

3. Воспитательные:

- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха;

- способствовать профилактике асоциального поведения;

- содействовать воспитанию волевых, смелых, дисциплинированных, социально - активных и ответственных обучающихся.

В своей профессиональной деятельности широко использую здоровьесберегающие технологии, за основу беру корригирующую гимнастику для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей младшего школьного возраста. На формирование правильной осанки у ослабленных школьников следует обращать особое внимание, поскольку она имеет большое физиологическое значение.

В рамках реализации программы проводятся специальные комплексы физических упражнений. Использую различные средства: мячи, гимнастические палки, обручи и скакалки. Применяю специальные упражнения, такие как: «лодочка», «велосипед», «корзинка», висы на гимнастической стенке, «мостик», которые способствуют укреплению мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса - «мышечного корсета». Выполняя упражнения, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме.

Также, использую гимнастику для глаз, которая направлена на улучшение и сохранение зрения, и является профилактикой близорукости и дальнозоркости.

Для проведения не требует специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится как стоя, так и сидя. Выполняются 2-4 мин. При выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе). Приём проведения - наглядный показ действий педагога.

Гимнастические упражнения для развития подвижности моторного аппарата глаз проводятся под музыкальное сопровождение: это может быть лёгкая, спокойная музыка, которая регулирует движение взора.

Зрительную гимнастику иногда называют «Волшебные игры для глаз» - и вот несколько примеров, которые применяю на занятиях:

 «Письмо носом»

Закрыть глаза и, используя нос как кисточку, рисовать им в воздухе.

Упражнение уменьшает напряжение, даёт возможность для вибрации глаз.

«Далеко - близко».

Поочередно смотреть на предмет, выбранный за окном и на предмет в зале (классе).

«Рыбка»

Рыбка плавала, ныряла,

Рыбка хвостиком виляла.

Вверх и вниз, вверх и вниз.

Рыбка, рыбка, не ленись!

По волнам, по волнам,

Тут и там, тут и там.

Вот она какая, рыбка золотая.

Следующим видом здоровьесберегающих технологий в моей деятельности является - самомассаж, который является профилактикой предупреждения простудных заболеваний у младших школьников.

Самомассаж для детей - точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, карандашей и даже бумаги - прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, вызывать положительные эмоции, не причинять болевых ощущений, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться. Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Широко применяю, для повышения иммунитета у детей, следующий комплекс упражнений для рефлексогенных точек на ушных раковинах. Можно выполнять в начале занятия или в конце. Использую фронтальный метод, либо в парах, но тогда эмоциональная нагрузка возрастает.

Каждое упражнение выполнять по 8-10 раз.

1. Поглаживаем ушные раковины ладошками.
2. «Раскатываем тесто» - растираем ушные раковины ладошками.
3. «Лепим пельмени» - прищипываем края ушных раковин от мочки по кругу к козелку.
4. «Лепим манты» - складываем ушки большим и указательным пальцами.
5. «Поздравляем» - тянем ушки вверх.
6. «Потянем ушки» - тянем ушки вниз.
7. Массируем козелок круговыми движениями большим и указательным пальцами, вращаем его вперёд, потом назад.
8. Поглаживаем всю боковую поверхность головы от лица к затылку.
9. Ощущаем тепло, которое идет от горячих ушек.

К здоровьесберегающим технологиям относится и дыхательная гимнастика, которая является наиболее эффективным методом не только профилактики простудных заболеваний и заболеваний органов дыхания у детей, но и общего укрепления организма ребенка.

Существует большое количество методик проведения дыхательной гимнастики. Наиболее распространенными из них являются методы К.П.Бутейко и А.Н.Стрельниковой. Но для детского восприятия они довольно сложны, поэтому в образовательном учреждении лучше использовать специально составленные комплексы упражнений. Более всего подойдет школьникам звуковая дыхательная гимнастика, когда вместе с дыхательными упражнениями происходит произнесение различных звуков. Эти упражнения оказывают положительное воздействие как на весь организм в целом, так и на отдельные его системы.

Так, например, произнесение звука «а» стимулирует работу легких, трахеи и гортани, произнесение звука «и» очищает сосуды мозга, ушей, глаз, улучшает слух и стимулирует работу щитовидной железы, произнесение звука «э» способствует усвоению железа.

Для проведения дыхательной гимнастики возможно использование различных приспособлений: свистков, воздушных шариков, трубочек для коктейля, мыльных пузырей, можно дуть на одуванчики, сдувать пёрышки с ладошки.

В занятия включаю «Стретчинг» как здоровьесберегающую технологию - это комплекс упражнений, основанный на статических растяжках мышц тела, суставно-связочного аппарата и позвоночника ребёнка. Эти упражнения способствуют предотвращению нарушений осанки, оказывают глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Повышают эластичность связок, снижается способность отложения шлаков в суставах, увеличивается их подвижность.

Игровой стретчинг, упражнения которого носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

На базе СОШ №8, где проходят занятия по программе «ОФП», мной проведена исследовательская работа по выявлению эффективности здоровьесберегающих технологий, применяемых на занятиях общей физической подготовки. Совместно с медицинским работником провели статистический анализ по простудным заболевания детей группы №4 объединения «ОФП» за четыре года. Мною при анализе установлены следующие данные: заболеваемость в 2014-2015 году составила 50%(6 чел.) от общего количества учащихся, а 2015-2016 году составила 33.3% (4 чел.) от общего количества учащихся и столько же в 2016-2017 году. В 2017-2018 году заболеваемость составила 25% (3 чел.) от общего количества учащихся. Исходя из полученных данных, мы наблюдаем снижения заболеваемости на 25% в период 2014-2018 год,следовательно применяемые здоровьесберегающие технологии укрепления здоровья дают положительный результат.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

Литература

1. Т.В. АхутинаЗдоровьесберегающие технологии обучения:индивидуально-­

ориентированный подход. Школа здоровья. 2000;

1. Журнал «Народное образование» № 9, 1999 г.;
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007;
3. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М., 2002;
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. — М.: АРКТИ, 2006. -320 с.;
5. Сухарев А.Г. «Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России».