

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПОДХОДА В ОБУЧЕНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Из истинно человеческих ценностей понятия здоровья одно из основных. «Здоровье до того перевешивает все блага жизни, что воистину здоровый нищий счастливее больного короля», - писал Шопенгауэр.

В нашей стране, несмотря на наличие системы государственных и общественных мероприятий по охране здоровья, состояние здоровья населения и особенно подрастающего поколения остается тревожным. За последние 15-16 лет почти втрое увеличилось количество детей, имеющих хронические патологии. Годы учебы в школе не только пополняют багаж знаний, умений, навыков, но и ухудшают состояние здоровья настолько, что пришлось ввести термин «школьные формы» патологий.

Здоровье детей – это общая проблема семьи и школы и действовать надо сообща, концентрируя внимание на главных причинах потери здоровья в детском возрасте.

Хочется отметить, что первый скачок в увеличении детей, страдающих хроническими заболеваниями, происходит в возрасте 7-10 лет, около 25-30 % детей, приходящих в первые классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.

Все это предполагает актуальность разработки и проведения мероприятий по валеологическому сопровождению образовательного процесса в целях улучшения здоровья учащихся. Специфика образовательного учреждения, в котором я работаю (корпус начальной школы «СОШ №3 с УИОП» работает в режиме полного дня) позволяет вторую половину дня использовать на реализацию различных организационных форм, отличных от урочной системы обучения: экскурсии, кружки, секции, участие в соревнованиях, конкурсах, проектах, динамические часы, прогулки. Учащиеся и их родители выбирают направления деятельности, которыми будут заниматься дети. В своей работе стремлюсь создать условия для свободного выбора и развития учащихся. Моя планомерная работа по вовлечению детей в оздоровительную деятельность, в том числе помощь детям и родителям в выборе кружков, секций, студий – все это обеспечило.

100% занятость учащихся во внеурочное время и 80% посещаемость спортивных секций. Детям предоставлены возможности

- посещать спортивные секции (лыжный спорт, гимнастика, ориентирование, шахматы, единоборства, волейбол, адаптивная ФК)

- проходить общую физическую подготовку.

Эти мероприятия позволяют использовать физиолого-здравоохранительный подход в обучении младших школьников.

В рамках внеурочной деятельности мною разработана и

лицензирована дополнительная образовательная программа «Адаптивная физическая культура» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) которая утверждена Центром развития творчества детей и юношества (развития системы дополнительного образования и воспитания).

Программа секции адаптивной физической подготовки направлена на всестороннее, гармоничное развитие, подготовку детей к самостоятельной жизни, включению в трудовую деятельность. Ее целью является максимально возможная самореализация детей с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни и как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения, которые должны осуществляться не только на преспособлении этих людей к нормам и правилам жизни здоровых сограждан, но и с учетом их собственных условий.



На освоение программного материала отводится 3 часа в неделю, (2 часа групповые занятия и 1 час индивидуально) всего 105 часов. Тренировочные занятия проводятся в специально оборудованном помещении, отвечающим всем гигиеническим требованиям, оснащенном коррегирующими модулями, мяч-болами, тренажерами и спортивным инвентарем адаптивной направленности. Проводя занятия с использованием адаптивного оборудования, учитывая специфику двигательной деятельности мне удалось добиться определенных результатов, улучшились показатели рационального

физического развития, всесторонней физической подготовленности, увеличения подвижности суставов, стабилизировались показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а это в свою очередь оказало положительное влияние на развитие психомоторных механизмов, что было выявлено при подведении итогов первого года занятий .



Мониторинг: быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности(+7%), развитие реакции выбора(+2,3%), концентрации внимания(+1,8%), распределение внимания(+3,6%), объем поля зрения(0,4%), оперативность мышления(+0,5%), моторная выносливость(4,3%).

Учитывая специфику развития физических качеств детей с проблемами в состоянии здоровья и развития стараюсь сохранить соразмерность развития основных физических качеств у занимающихся, и это позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха.

Сегодня очевидно, что каждый человек «кузнец» своего здоровья и от него самого зависит, какое здоровье он «выкует себе молотом», именуемым физическая культура. Но для этого нужны самостоятельность плюс сознательность, плюс грамотность в вопросах оздоровления.

Решая вопросы адаптивного физического воспитания, мы ни на минуту не должны упускать из поля зрения вопросы воспитания, ведь только воспитанный человек будет самостоятельно усиленно учиться и

физически совершенствоваться.

И наконец, логически приходим к классическому изречению древних греков по поводу образованности и гармонического развития человека. О неучах они отзывались следующим образом: «Он не умеет ни читать, ни плавать». Дай Бог, чтобы наши ученики умели все.

Л.В. Палий  
учитель физической культуры  
МБОУ «СОШ №3 с УИОП» г. Котовск