

*Дубовая Майя Мерабовна,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории*

ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ

Понятие «технология здоровьесбережения» появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Здоровьесбережение – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Проблемы сохранения здоровья детей и подростков стали особенно актуальными в нашей стране на современном этапе. Кризисные явления в обществе, падение уровня жизни, стрессы, неполноценное питание, плохая экология, а также безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей стали причинами резкого снижения их здоровья.

По данным исследования НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков малоподвижный образ ведут приблизительно 45% детей и подростков, более 30% курящих, причем, многие начинают курить еще в младшем школьном возрасте; около 60% не соблюдают режим дня и соответственно более половины из них испытывают недостаток сна. Особую тревогу вызывает число детей с избыточной массой тела, что является, прежде всего, следствием нерационального питания и может привести к тяжелым заболеваниям.

Среди детей дошкольного возраста количество абсолютно здоровых детей - 15%, количество детей, имеющих хронические заболевания - 17,5 %, имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата – 90% нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием около 50% детей.

Среди учащихся число абсолютно здоровых детей не превышает 10-12%, а по окончании 11-го класса — 94% хронически больны. Особенную тревогу вызывает то, что среди школьников увеличивается количество детей и подростков с несколькими хроническими заболеваниями.

Попыткой оздоровить обучающихся является введение элементов здоровьесберегающих технологий, которые реализуются на основе личностно-ориентированного подхода, направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Каковы же приоритеты заботы о здоровье обучающихся?

Прежде всего, соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся (объем, сложность материала должны соответствовать возрасту обучающихся).

Очень важно помнить о том, что в любом поступке, действии обучающегося сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки. Неудачи в деятельности, разочарования угнетают психологическое состояние ребенка и, как следствие, ухудшают общее состояние здоровья.

Не менее важный приоритет в вопросе здоровьесбережения детей - активность. Только активное включение обучающихся в процесс снижает риск переутомления.

В дополнительном образовании используются *три основных вида* технологии здоровьесбережения:

1. санитарно-гигиенические;
2. психолого-педагогические;
3. физкультурно-оздоровительные.

Безусловно, применение каждой из этих технологий, невозможно без учета соответствующих *критериев*:

- Критерии санитарно-гигиенические - это не только личная гигиена, но и обстановка и гигиенические условия в спортивном зале.

- К психолого-педагогическим критериям прежде всего относится психологический климат на занятии. Эмоциональный комфорт, доброжелательная обстановка повышают работоспособность, помогают раскрыть способности каждого ребенка, и это приводит в конечном итоге к хорошим результатам.

- Физкультурно-оздоровительные критерии - организация занятия с учетом моментов оздоровления, от которых во многом зависят функциональное состояние обучающихся в процессе деятельности, возможность длительно поддерживать умственную и физическую работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек – вот только некоторые моменты оздоровления, для которых педагог должен найти место и время в ходе проведения занятий. Так, например, точечный массаж поможет расслабиться, успокоиться, снимет нервное и мышечное напряжение. Детям очень нравятся подобные упражнения, которые можно весело обыграть. Хорошо активизирует детей дыхательная гимнастика, она восстанавливает не только движение и пластичность мышц, участвующих в дыхании, но и активно включает в работу все части тела, повышая общий мышечный тонус. Игры - это хороший отдых между занятиями; они снимают чувство усталости, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

Можно привести *пример использования* здоровьесберегающих технологий - проведение разминки перед занятием по спортивному туризму (сочетание простейших физических упражнений с упражнениями специальными).

Цель: разогреть мышцы; повысить общий мышечный тонус; подготовиться к тренировке; снять напряжение после учебного дня.

Упражнение 1. Лёгкий бег в течение 10 минут, с включением различных беговых упражнений, таких как прыжки, подскоки, «олений бег» и т.д. или бег по лестнице. В конце беговых упражнений обязательно включение элементов «фартлека» - игра скоростей. Ускорение бега на 30 секунд сменяется плавным

переходом на лёгкий бег 30 секунд и снова, ускорение. Количество переходов зависит от тренированности обучающихся.

Упражнение 2. Затем комплекс упражнений на развитие различных групп мышц. Упражнение «планка», упражнения на турнике, шведской стенке, упражнения в парах и т.д.

Упражнение 3. Прыжки на скакалке 1-2 минуты. Для «новичков» прыжки в кругу на скакалке по очереди (первый раз все прыгают 1 раз, второй раз – 2 и так до 15 раз).

Упражнение 4. Упражнения в кругу на разминку. Вращательные движения головой корпусом, ногами и руками.

Эффективность применения данной здоровьесберегающей технологии: поддержание физической работоспособности детей на протяжении всего занятия и предупреждение спортивных травм на тренировке, связанных с растяжением мышц; снятие напряжения после учебного дня в школе, что способствует благоприятному проведению тренировок. Таким образом, становится очевидным, что здоровьесберегающие технологии позволяют параллельно решать задачи охраны здоровья детей, как в психологическом, так и в физиологическом аспектах и задача педагогов – обучить ребенка сохранению своего здоровья.