Здоровьесберегающие технологии в современной школе.

Проблемы, которые стоят очень остро на данном этапе в современной школе выглядят в общих чертах следующим образом.

Наша российская школа крайне слабо использует имеющийся потенциал для укрепления здоровья детей и подростков, формирования их ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. А это один из способов поднять такую невысокую продолжительность жизни в России. Таким образом, школа, сама того не желая, вносит свой печальный вклад в процесс ухудшения здоровья школьников в период их обучения. Очень печально, но следует отметить, что общая культура бережного отношения к своему здоровью, способность заботиться о нем у основной части школьников, в том числе выпускников, остаются на крайне низком уровне.

Для примера возьмем официальную статистику. (1)

Состояние здоровья детей и подростков в России характеризуется следующими показателями:

- из 13,5 миллионов детей школьного возраста более половины – 53 % – имеют ослабленное здоровье;

- 2/3 детей в возрасте 14 лет имеют разнообразные хронические заболевания;

- только 10 % выпускников общеобразовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых;

- общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет возросла за последние пять лет на 16 %, а юношей и девушек в возрасте 15-18 лет - на 18 %;

- продолжается рост показателей болезней органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы, крови и кровеносных органов, врожденных аномалий и анемий.

Кто же виноват?

Новый уклад жизни, обилие гаджетов, малоподвижный образ жизни, отсутствие изначальной культуры здорового образа жизни в главном институте семье и т.д. список можно продолжать бесконечно.

Трудов по «здоровьесберегающим технологиям» достаточно много. Другая проблема в том, что с ними никто не знакомится и этому уделяется мало времени. Не осознается до конца важность проблемы!

Я изучила достаточно много литературы по этому вопросу и выделила нескольких авторов, которые наиболее подробно об этом рассказывают. Плюс это вполне применимо и возможно интегрирование в современную школу.

В.Ф Базарный - русский ученый, врач и педагог-новатор. У автора много трудов с интересными методиками и авторскими разработками по оздоровлению детей. Больше тридцати лет В.Ф Базарный посвятил решению проблемы – предотвращению демографического кризиса России путем сохранения и укрепления здоровья новых поколений. В работах показал и доказал, что существующая система воспитания и обучения детей в детских садах, школе ориентирована против природы ребенка. Также показал, что внедрение в школах его технологий не сложно, выполнимо и полезно.

Особенно хочется отметить тренажер Базарного офтальмологический: схема универсальных символов ("СУС", при этом цвета соответствуют следующим требованиям: наружный овал – красный, внутренний – зеленый, крест коричнево - золотистый, восьмерка - ярко-голубым цветом.) Слышали о таком? Почти 90% всей информации об окружающей среде мы получаем с помощью органов зрения. Поэтому для профилактики близорукости и замедления ее прогрессирования используем в своей работе гимнастику для глаз, разработанную В. Ф. Базарным. Применение: идеально размещение на потолке в классе, но есть качественный плакат, без водяных знаков формата А3, который можно распечатать и повесить на стене в классе. Также прилагается брошюра с подробным описанием использования! Ссылка для скачивания (5).

Также предлагаю вашему вниманию две интересных книги к прочтению Базарного.

1) В.Ф. Базарный «Здоровье и развитие ребенка: экспресс контроль в школе и дома»

2) В.Ф. Базарный «Дитя человеческое. Психофизиология развития и регресса»

По ФГОС внедрение этих технологий возможно и полезно. Нужно просто сдвинуться с мертвой точки, если нам не безразлична судьба молодого поколения России.

Еще об одном авторе хотелось бы сказать - Ф.М. Александер.

Метод Александера — это комплекс упражнений, которые направлены на восстановление правильной осанки, в первую очередь путем избавления от неестественных поз и движений, которые в процессе жизни стали нам привычными и комфортными, но очень негативно влияющих на здоровье в конечном итоге. Техника Александера в большей степени направлена не на работу с беспокоящими симптомами (например, боли в спине), а на устранение их причины. Например, очень часто под воздействием постоянного стресса человек может начать горбиться, втягивать голову в плечи, откидывать голову назад и т. д. Постепенно он перестает замечать эти телесные изменения, а они тем временем фиксируются. В результате происходит деформация позвоночника, которая, в свою очередь, негативно влияет на состояние всего организма. Есть качественный плакат, без водяных знаков, годен к распечатке А3 «Памятка Здоровая спина по методике Александера) (6). Данный плакат можно распечатать как памятку каждому ученику, также формат А3 повесить в классе, на собрании раздать родителям тот же материал. Попробовать технику во время урока с детьми, ознакомить, показать, как правильно делать. Можно распечатать мини-дневник по здоровой спине и каждый день отмечать «Я сделал упражнение!». Рекомендую к прочтению книгу У. Барлоу «Техника Александера».

*Список использованной литературы:*

1) <https://rosstat.gov.ru/folder/13807?print=1>

2) В.Ф. Базарный «Здоровье и развитие ребенка: экспресс контроль в школе и дома»

3) В.Ф. Базарный «Дитя человеческое. Психофизиология развития и регресса»

4) У. Барлоу «Техника Александера»

5) <http://www.bazarny.ru/contents-102-102-71.html>

6) <https://mega-talant.com/school/file/plakat-pamyatka-zdorovaya-spina-po-metodike-aleksandera>