**Государственное казённое общеобразовательное учреждение**

**Респудлики Дагестан**

**«Сангарская СОШ Лакского района»**

***Учитель начальных классов***

***Керимова Айшат Газимагомедовна***

« Забота о здоровье ребёнка - это прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»

В.А. Сухомлинский

Жизнь в ХХI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья.Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

А что происходит в школе сегодня? По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей и учащихся 53% школьников имеют ослабленное здоровье, около 90% - отклонение в психосоматическом развитии, 80% страдают от гиподинамии. За годы обучения в школе число учащихся с близорукостью, нарушениями опорно-двигательного аппарата возрастает в 5 раз, с психоневрологическими отклонениями – в 1,5-2 раза. Исследования психического здоровья учащихся показывают, что в школу приходит около 20% детей, имеющих нарушения психического здоровья, но уже к концу 1-го класса их число увеличивается до 60-70 %. Это свидетельствует о том, что школа является зоной риска.

Таким образом, проблема здоровья детей сегодня стоит настолько остро, что мы вправе поставить вопрос «Что для нас важнее – физическое состояние ребенка или обучение». Такая озабоченность вполне понятна. Так по данным Минздрава России, в начальной школе абсолютно здоровыми лишь являются 10 – 12% детей. За последнее десятилетие в несколько раз возросла заболеваемость по многим формам инфекционной и хронической патологии.

Во многих документах Министерств образования РФ подчеркивается, что одним из необходимых условий достижения нового, современного качества общего образования является создание в учебных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья школьников. Проблемы здоровья ребенка остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания. В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим. В законе «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу.

Процесс организации здоровьесберегающего обучения должен носить комплексный характер, поскольку, согласно данному Всемирной организацией здравоохранения определению, здоровье представляет собой «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Поэтому для формирования, сохранения и укрепления этих составляющих  целостного здоровья человека  в деятельность нашего образовательного учреждения, внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи - сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни, а в некоторых случаях и укрепить уровень имеющегося здоровья.

**Здоровьесберегающие технологии** – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех его участников- взрослых и детей. Здоровьесберегающие технологии – это шанс взрослых решать проблему сохранения здоровья учащихся не формально, а осознанно, с учетом особенностей контингента учащихся.

Основной задачей здоровьесберегающей педагогики является такая организация режима труда и отдыха школьников, которая обеспечивает высокую работоспособность на протяжении всего времени учебных занятий, позволяет отодвинуть утомление и избежать переутомления.

Состояние здоровья школьников требует внимания со стороны учителей. Главной целью моей работы является укрепление здоровья младших школьников и формирование сознательного к нему отношения. Для достижения данной цели я определяю следующие **задачи:**

1. Развитие представления детей о здоровье и средствах его укрепления;
2. Формирование понятия о функционировании организма;
3. Воспитание мотивации здорового образа жизни, воспитание понимания того, что здоровье- великий дар, который надо ценить и сохранять, а не бездумно растрачивать;
4. Изучение правил заботы об организме, освоение навыков личной гигиены, соблюдения режима дня и т. д. воспитание потребности самостоятельно заботиться о своем здоровье;
5. Приобщение детей и их родителей к практическому опыту здорового образа жизни;
6. Знакомство детей с традиционными духовно- нравственными ценностями России;
7. Воспитание в детях лучших человеческих качеств: доброты, чуткости, доброжелательности, сострадания, верности, целомудрия, храбрости, любви к Отчизне;
8. Формирование социальных навыков поведения, воспитание культуры поведения;
9. Создание благоприятных условий для физического и психического развития детей.

В моей педагогической практике накоплен определённый опыт реализации здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе.

* выявляю и учитываю показатели здоровья учащихся;
* применяю здоровьесберегающие технологии, приемлемые в образовательном процессе данной школы (упражнение для глаз; сочетание разных видов деятельности, смена динамических поз);
* провожу внеклассные мероприятия, направленные на мотивацию ЗОЖ;
* соблюдаю принцип педагогического сотрудничества учителей и родителей по проблемам сохранения и укрепления здоровья учащихся.

В своей работе я использую:

1) Физкультминутки для глаз, которые способствуют расширению зрительно- двигательной активности и проводятся с помощью расположенных в пространстве ориентиров. Физкультминутки выполняются через 10-15 минут напряжённого зрительного труда.

Ориентиры, используемые на уроках:

* *Разного рода траектории, по которым дети « бегают» глазами*.

Специально разработанную схему зрительно-двигательных траекторий можно использовать для периодической активизации чувства зрительной, координации. На ней с помощью стрелок указаны основные траектории, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток.

* *Бумажные офтальмотренажёры:*

*- Пирамидки*

Задания: найди глазами две одинаковые пирамидки; сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, чёрных, зелёных и т.д.; сколько у пирамидок колпачков красных, зелёных, жёлтых и т. д.; сколько всего колец у всех пирамидок? Сколько всего колпачков? Как быстрее сосчитать? Сложи пирамидки друг на друга в две группы. В первой группе пирамидок в 2 раза больше, чем во второй. Сколько пирамидок во второй группе?

- *Тарелки* с разноцветными кружками

Задания: найди две одинаковые тарелки; найди такую тарелку, где есть цвет, который в других не повторяется.

- *Коврик*

Задания: составь узор по своему замыслу ( каждый ученик закрепляет только одну деталь на коврике) После составления узора варианты заданий различны: сколько всего фигур на коврике? Сколько кругов? Сколько четырёхугольников? Сколько треугольников? И т.д

С помощью таких приёмов развиваются зрительно-моторная реакция, чувство локализации в пространстве, стереоскопическое зрение, различительно-цветовая функция. Учитывается также материал психологического воздействия цвета на ребёнка:

белый – ухудшает настроение, вселяет не совсем ответственное отношение ко всему;

чёрный – в небольшой дозе сосредотачивает внимание, в большой –вызывает мрачные мысли;

красный – возбуждает, раздражает;

голубой - ухудшает настроение;

зелёный– улучшает настроение, успокаивает;

жёлтый– тёплый и весёлый, создаёт хорошее настроение.

коричневый – в сочетании с яркими цветами создаёт уют, без сочетания указанных цветов усиливает дискомфорт, сужает кругозор, вызывает печаль, сон, депрессию.

* *Специальный тренаж*, расположенный на стене класса.

2) Смена поз

В практике учитель обычно планирует и учитывает умственные нагрузки – объём письменных работ, число примеров, задач, а физические компоненты ( работа мышц), как правило, остаются вне поля зрения. Такой односторонний подход к организации урока способствует утомлению, задержке развития, а порой и потере здоровья школьников. При этом одним из наиболее эффективных методов такой активизации является периодическая смена поз.

* «Весёлые человечки».

На карточках, которые я показываю детям, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Дети повторяют движения человечка

3) Динамические физкультминутки стимулирует учебную деятельность детей, развивает фантазию, воображение, память, пластику движений, снимает зажатость. Физкультминутка - важное средство самовыражения: учитель лучше может узнать своих учеников, их организаторские, творческие способности, физические возможности, благодаря чему устанавливается более тесный контакт между ребенком и педагогом, между детьми в ученическом коллективе. Физкультминутка - лучшее лекарство от гиподинамии. Главное ее достоинство в том, что она включает в себя все виды движений, свойственные человеку: ходьбу, бег, прыжки, пластику рук, туловища, тела. Ребенок во время проведения физкультминутки испытывает радость после напряжения умственных сил. Провожу их в игровой, стихотворной форме. Стихотворная форма благодатно влияет на выработку ритмической речи параллельно с ритмичностью движений, развитие интереса к поэзии, родной речи.

4) Утренняя гимнастика проходит каждый день перед первым уроком. Утренняя гимнастика должна обязательно входить в режим дня школьника, что очень важно для укрепления нервной системы, предупреждения простудных заболеваний. После пробуждения организм не в состоянии быстро включиться в работу с полной нагрузкой, так как возбудимость центральной нервной системы понижена, наблюдается некоторая вялость, сонливость, работоспособность обычно несколько уменьшена. Равномерно воздействуя на мышцы, утренняя гимнастика активизирует дыхание и кровообращение, устраняет застойные явления в мягких тканях и внутренних органах. Занятия гимнастикой до уроков оказывают благоприятное воздействие на организм,

* Электронная зарядка

Под веселую песенку вместе со сказочными героями ребята выполняют комплекс упражнений, направленный на снятие мышечной усталости и эмоционального напряжения, получают заряд хорошего настроения.

* Дифференцированная зарядка Изучив данные о заболеваемости класса, провожу дифференцированную зарядку.Каждый ребёнок в течение 3 – 4 минут выполняет под музыку свой комплекс упражнений.

*Комплексы упражнений:* для детей с избыточным весом, для улучшения осанки, для профилактики плоскостопия.

5) Некоторые приёмы самомассажа, точечный массаж.

Учитель начальных классов может и должен на каждом уроке уделять особое внимание сбережению здоровья детей. Включение в урок специальных методических приёмов и средств, в значительной степени, обеспечивает выполнение этой задачи и не требует больших материальных и временных затрат. Поэтому на уроках русского языка подбираю тексты, предложения о здоровье, о здоровом образе жизни. Русские народные пословицы – кладовая мудрости народа. Они отражают национальные традиции. После краткого обсуждения пословицы учитель предлагает повторить её вслух всем вместе, записать ее.

На уроках окружающего мира не только изучаем лекарственные растения, но и узнаем их пользу для организма человека.

На уроках литературного чтения не просто читаем , а обсуждаем прочитанное с выводами о правильной жизни и здоровье. Дети читают различные произведения, многие из которых позволяют делать обобщённые выводы о здоровом образе жизни, безопасном поведении.

На уроках математики решаем различные задачки с данными по анатомии, правильном питании.

В своей работе, при организации учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей педагогики я использую следующие рациональные факторы урока:

* Планирую урок таким образом, чтобы плотность урока была не менее 60% и не более 75-80 %.
* средняя продолжительность одного вида деятельности не более 10 минут, рационально использовать от 4 до 5 видов учебной деятельности; частота чередования видов деятельности не позднее через 7 – 10 минут.
* Отсутствие однообразных методов обучения. Еще Выготский сказал: «Лень и утомление ребенка – сигнал неблагополучия вашей педагогической деятельности, неправильно выбранного метода работы с данным ребенком».
* Рациональное применение технических средств обучения (уместность, целесообразность, соблюдение требований гигиены зрения).
* Стараюсь создавать доброжелательный психологический климат. Преобладание положительных эмоций.
* Наличие эмоциональных разрядок на уроке (количество 2 – 3). Это не только физминутки и гимнастика для глаз, но и эмоциональная разрядка, уместные шутки.
* Осуществление опоры на ранее полученные знания. То есть изучение любого нового материала начинаю с определения границы между известным и неизвестным (что мы знаем, что мы не знаем, что должны узнать, каким образом это сделать).
* Активизация мыслительной деятельности.
* Формирование умения учиться, заботясь о своём здоровье. Здесь необходимо сказать, что ничто так не помогает ребенку учиться, как рациональный режим дня, четкие инструкции и алгоритмы для самостоятельной деятельности. Считаю важны научить детей приемам самоорганизации, рациональному выполнению домашних заданий. Для этого мной используются разнообразные памятки «Секреты успешной учебы».

Здоровый образ жизни должен находить ежедневную реализацию дома, то есть закрепляться, наполняться практическим содержанием, поэтому необходимо продуктивное сотрудничество школы и родителей на этой основе. Значительную часть времени ребенок младшего школьного возраста проводит в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представления о жизни. Для формирования здорового образа жизни необходимо соблюдение нескольких условий. Одно из важнейших - создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремление придти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи. Второе условие успешности формирования здорового образа жизни тесная, искренняя дружба детей и родителей, их постоянное стремление быть вместе, общаться советоваться. Третье условие - повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи. Однако не следует забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает сохранять здоровье. Это и утренняя зарядка вместе со старшими членами семьи, и пробежка вокруг дома, и совместные прогулки перед сном, и проветривание помещения, и соблюдение правил личной гигиены.

Для того чтобы упорядочить и улучшить работу с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья школьников я организовала свою работу по следующим направлениям:

* формирование банка данных о семьях и родителях учащихся (социальный паспорт);
* организация родительских собраний по тематике «Здоровый ребенок – здоровое общество»;
* проведение совместных внеклассных мероприятий родителей и обучающихся;
* индивидуальные беседы и консультации.

В ходе работы появилась своя методическая копилка, состоящая из следующих разделов:

- работа с детьми (физкультминутки, классные часы, праздники, викторины, игры, утренники, беседы, устные журналы);

- работа с родителями (классные собрания, совместные мероприятия родителей и детей).

  Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

*Литература:*

* 1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы М.: Вако. 2004.
  2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК ПРО. 2002.

*Интернет-сайты:*

[1.http://www.google.ru/search?q](http://www.google.ru/search?q=rambler+ru+%C2%AB%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%D1%81%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B5+%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B8+%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9+%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5%C2%BB&channel=linkdoctor)=rambler+ru

**2.** [**http://metodisty.ru/m/files/view/merkulova\_e-\_n-\_formirovanie\_zdorovesberegajuchei\_sredy\_mladshih\_shkolnikov\_v\_uchebno-\_vospitatelnom\_processe**](http://metodisty.ru/m/files/view/merkulova_e-_n-_formirovanie_zdorovesberegajuchei_sredy_mladshih_shkolnikov_v_uchebno-_vospitatelnom_processe)