Сохранение здоровья младших школьников в процессе обучения и

во внеурочной деятельности

 Учитель начальных классов

 МАОУ СОШ №13 г. Балаково

 Николаева Галина Геннадьевна

 Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье.

Здоровье – это

* состояние полного физического, психического и социального благополучия;
* динамично меняющееся состояние, характеризующееся высокими адаптационными возможностями организма, оптимальным функционированием систем и органов, а также гармоничными взаимоотношениями с природной средой и социумом.

Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Результаты научных исследований состояния здоровья школьников свидетельствуют о значительном росте большинства заболеваний, функциональных расстройств, а именно в период обучения детей в школе. За это время 70% детей переходят из категории здоровых в группы детей, страдающих различного рода функциональными отклонениями и хроническими заболеваниями.

 Поэтому для формирования , сохранения и укрепления целостного здоровья человека в деятельность нашего образовательного учреждения, в частности, в начальную школу, внедряются здоровьесберегающие технологии.

Цель здоровьесберегающих технологий:

* обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе;
* сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
* научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Воспитание культуры здоровья младших школьников начинается с организации всего учебно-воспитательного процесса.

При построении уроков необходимо учитывать такие требования:

1.Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать санитарным нормам.

Температура и свежесть воздуха, рациональность освещения доски и класса.

2.Норма видов учебной деятельности на уровне 4-7, частота чередования которых 7 – 10 минут.

3.На уроке должна присутствовать смена поз обучающихся, которые соответствовали бы видам работы.

Для этого мы используем игровые моменты. Например, игры с мячом, воздушным шариком, когда ученик ловит мяч на правильный ответ, не ловит – на неправильный или ловит шарик и даёт свой вариант ответа. Избежать длительного сидения за партой помогает групповая работа, театрализация с появление литературных героев. Командные соревнования. когда дети поочередно выбегают к доске и на скорость записывают слова или решают примеры.

4.На урок следует выбирать такие методы, которые бы способствовали активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся.

Ребята с удовольствием рисуют рисунки, плакаты, пишут рефераты на темы « Любимый вид спорта», «Витамины», « Вредные привычки» , создают журнал « Не болей-ка!».

5.На уроке должны присутствовать оздоровительные моменты:

* физкультминутки,

Физкультминутка - естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями двигательной активности детей. Они помогают снять утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление.

В состав упражнений для физкультминуток полезно включать :

- упражнения на формирование осанки,

-упражнения для улучшения мозгового кровообращения,

-упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти,

-упражнения для снятия утомления с мышц туловища.

* минутки релаксации

Для того, чтобы снять эмоциональное и мышечное напряжение, необходимо научить детей расслаблять мышцы. Этому помогают минутки релаксации.

Например:

* дыхательная гимнастика

Положительную роль на здоровье обучающихся оказывает дыхательная гимнастика.

Например: « Холодный ветер» Вдох через нос, выдох через рот холодным воздухом, губы в трубочку.( 2 раза)

Эти упражнения улучшают кровообращение мозга, насыщают его кислородом.

* гимнастика для глаз

Снять зрительное утомление помогает гимнастика для глаз.

Например:

Использование ИКТ на уроке позволяет проводить электронные физкультминутки для глаз. Детям нравятся «Снежинка», «Цветик-семицветик» их много на сайте

6. В урок следует включать вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.

При работе с текстом, с предложением, при работе с текстовой задачей.

Вот, например, валеологическая задача:« Рисовая каша переваривается 2 часа, вареная говядина на 2 часа больше, а жареная свинина на 6 часов больше, чем говядина. Сколько часов должен работать желудок, чтобы переварить жареную свинину? Какие их этих продуктов предпочтительнее употребить на ужин? Почему?»

Выручает сборник задач, в котором есть задачи по темам: « Задачи про сладости», «Задачи про спортсменов», « Врач на курорте», «Бассейн», «Обеденные задачи», « Лекарственные растения».

7. Наличие на уроке мотивации учебной деятельности.

Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности.

8.Следует помнить , что на состояние здоровья оказывает большое влияние эмоциональные разрядки: шутка, улыбка, музыкальная минутка, небольшое стихотворение.

 Таким образом, хорошо дидактически проработанный урок – самый здоровьеориентированный для всех его участников.

 В национальной образовательной программе «Наша новая школа» говориться, что школа должна стать центром взаимодействия как с родителями и местным сообществом, так и с учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, другими организациями социальной сферы. Это позволяет сделать школьную жизнь насыщенной, интересной, увлекательной, что не маловажно для

сохранения и укрепления здоровья школьников.

 Привитию внимательного отношения детей к своему здоровью способствуют воспитательные мероприятия.

Прежде всего , это система классных часов, беседы о том, как заботиться о своем здоровье, о выполнении режима дня, о правильном питании, уроки здоровья; встречи с фельдшером школы, с работниками центра медицинской профилактики; активное вовлечение детей и родителей в спортивные мероприятия.

 У нас в школе стало уже традицией ко Дню Защитника Отечества проводить спортивные соревнования «Веселые старты», «Зарница», « Вперед, мальчишки!». Была заметка в Свободной газете , в которой родители благодарят организаторов спортивного праздника. (Особенно понравилась солдатская каша)

 Сохранению и укреплению здоровья детей способствуют:

-гимнастика до уроков ( дежурные проводят в каждом классе);

Это прописано в образовательном плане в разделе «Внеурочная деятельность»

-подвижные игры на свежем воздухе;

-походы, прогулки в лес;

-работа детского оздоровительного лагеря «Солнышко» с дневным пребыванием,

- посещение спортивных секций ( сотрудничество с ДЮСШ « Юность» в 4 мкр)

 В современных условиях значительно возрастает роль семьи в сохранении и укреплении здоровья детей младшего школьного возраста. Общеизвестно, что большую часть жизни человек проводит в семье. Еще в детстве формируется образ жизни ребенка под воздействием образа жизни его родителей и знакомых. Вот почему в деятельность каждого классного руководителя входит просветительская работа среди родителей по вопросам охраны здоровья детей.

Актуальные темы бесед для родительских собраний:

* Физическое воспитание младшего школьника в семье.
* Пора ли в школу?
* Режим дня младшего школьника.
* Компьютер и здоровье ребенка.
* Как правильно закаливать ребенка?
* Как уберечь ребенка от курения и алкоголя?
* Питание младшего школьника.

 Таким образом, применение здоровьесберегающих технологий не может полностью избавить детей от хронических заболеваний, но может привести к незначительным улучшениям, не дать имеющимся заболеваниям прогрессировать; позволяет предупредить гиподинамию.

 По отзывам родителей, незаметная, кропотливая работа учителя по сохранению здоровья школьников является действенной и очень эффективной.

 Растет количество детей, занимающихся в секциях, связанных с укреплением здоровья. Например, 1Б- из 25 человек занималось 14человек, во 2 классе – из 17 человек.

( Из 9 мальчиков – 8 человек ходят в секции)

 Здоровьесберегающие технологии приводят к предотвращению усталости и утомляемости, повышению мотивации к учебной деятельности, приросту учебных достижений.

 В своей работе используем опыт коллег.

 Накапливайте и берегите своё здоровье, занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других! Будьте здоровы!

 Использованная литература:

 Л. А. Обухова. 135 уроков здоровья. Москва, ВАКО, 2005г.