**Использование здоровьесберегающих технологий в работе классного руководителя и воспитателя группы продлённого дня:**

Здоровье человека – актуальная тема для разговора во все времена. Но здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким и не стоит об этом беспокоиться. Между тем **здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости.** Каждый с юных лет должен заботиться о своём здоровье, иметь знания о гигиене и первой медицинской помощи, не вредить своему организму. Плохое здоровье, болезни служат причиной отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения. Не случайно на вопрос о том, что является более ценным для человека – богатство или слава, один из древних философов ответил, что ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. **Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля.**

На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья учащихся. И хотя образовательная функция школы по-прежнему остается ведущим аспектом ее деятельности, важным фактором в оценке степени и качества обученности становится состояние здоровья школьника. Разработка эффективных мер по укреплению здоровья детей и подростков имеет исключительное значение для современной общеобразовательной школы. Установление гармонической связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественный сдвиг в сторону повышение эффективности учебного процесса, то есть осуществление комплексного подхода к проблеме и имеет прямое отношение к обучению.

Перед школой стоит задача создания условий для сохранения здоровья учащихся, то есть создания механизма формирования здоровьесберегающей среды общеобразовательного учреждения. Мы должны определиться, что мы понимаем под понятием здоровья. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни и физических дефектов». Можно выделить несколько компонентов здоровья:

**1. Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека.**

***2.* Физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма.**

**3. Психическое здоровье - состояние психической сферы, душевного комфорта.**

**4. Нравственное здоровье - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система нравственных ценностей.**

От чего же зависит здоровье человека? Какие факторы влияют на здоровье ученика? Насколько далеко здоровье школьников от благополучного? Мы попытались ответить на эти вопросы. Был проведен анализ заболеваемости учащихся на основе изучения материалов медицинских карт, а также проведено анкетирова

ние родителей этих учащихся по проблемам состояния здоровья их детей. ( см. прил. 2)

В соответствии с выявленными заболеваниями определяется система медицинских и педагогических мероприятий. Эти мероприятия имеют конкретную цель: восстановление утраченных резервов здоровья ребенка. Но вместе с тем у них разные задачи и средства. Задачи медицинских работников: выяснение причин заболеваемости и определение способов лечения, а также дальней.

шая профилактика выявленных заболеваний. Что касается школы, то ее основная задача - создание необходимых условий, отвечающих состоянию здоровья школьника. Иными словами, если задача медицины - воздействовать на причины болезни, то задача педагогики - воздействовать на причины здоровья. Школа может и должна заниматься изучением таких причин. Причины здоровья - это категория, характеризующая условия формирования конкретного человека, становления и развития его психических и духовных качеств, физического совершенства, целевой жизненной установки.

Возникает вопрос, какие же факторы влияют на причины здоровья ученика? Отметим лишь те из них, которые непосредственно связаны с организацией работы школы:

**1. Уровень учебной нагрузки на организм учащихся.**

**2. Состояние лечебно-оздоровительной работы в школе.**

**3. Состояние внеурочной воспитательной работы в школе.**

**4. Уровень психологической помощи учащимся.**

**5. Состояние микроклимата в школе и дома**

 В первую очередь это касается организации учебно-воспитательного процесса, соблюдения санитарных норм и правил, гигиенических требований к условиям обучения, психологическое обеспечение учебного процесса, организации здорового режима учебного дня, двигательной активности, требований к организации медицинского обслуживания, питания. Кроме перечисленных выше объективных факторов, существует ряд субъективных. Главный из них: «знания» взрослых людей (учителей, родителей) о здоровом образе жизни должны стать их убеждениями собственном здоровье Таким образом, создание активной среды, в которой обучение ребенка происходит не за счет ресурсов его здоровья, а вследствие специально организованной системы развития внутреннего потенциала школьника, становится актуальнейшей задачей современной школы

Как воспитание нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. А для того чтобы воспитать у детей потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, учителям начальных классов, рекомендую проводить минутки практической гигиены один раз в месяц на уроках окружающего мира. Темы самые разные. Например, во 2 классе: 1. Режим дня ученика 2 класса, гигиенические навыки, связанные со сном. 2. Школьник должен быть чистым и опрятным. 3. Как сохранить хорошее зрение. 4. Как уберечь себя и других от несчастных случаев. 5. Наша пища, правила питания и т.д. И проводим эти уроки в раз

личной форме: бесед, игр, эстафет, путешествий. Например, путешествие по городу Здоровейску, где жители этого города научат нас секретам здоровья. На карте путешествий много остановок. Это остановка Движение – жизнь, где разбираем такие поговорки: «Кто много ходит, тот долго живёт» и знакомимся с правилами движения – это утренняя зарядка, физкультминутка на уроке, подвижные игры на уроках физкультуры, разные спортивные соревнования. Остановка «Секреты успеваек». Почему они себя так называют? Да потому, что всё успевают: и уроки приготовить, и в спортивной секции позаниматься, и с друзьями поиграть, да ещё книгу почитать и по дому помочь. В чём секрет? Первый – взялся за дело – не отвлекайся. Второй секрет – делай быстро и хорошо, соблюдай режим дня, учёбу чередуй с отдыхом. Остановка «В гостях у доктора Чистюлькина», где дети знакомятся с правилами соблюдения чистоты своего тела, дома и т.д. Далее остановка «Наш Дом моделей» - умей выбирать одежду и одеваться по сезону и по погоде, «Весёлые поварята» - где дети знакомятся с правильным и здоровым питанием. Есть также остановку «Почему нельзя?», где говорим о том, какой вред организму может принести так называемые вредные привычки: курение, алкоголизм, наркомания и т.д. Остановка «Улица хорошего настроения» основное, что должны помнить – если вы будете по-доброму относиться к окружающим вас людям, они вас будут любить вдвойне. И последняя остановка «Станем неболейками», где разговариваем об одной составной части здоровья – закаливание. Также уроки практической гигиены проводятся в форме утренников. С классом делаем стенд в форме книжки – раскладушки, с фотографиями, где на различных мероприятиях запечатлены здоровьесберегающие моменты.

Таким образом, использование оздоровительных моментов на минутках практической гигиены способствуют укреплению здоровья учащихся. Проводят их и родители – медики(т.е. стараюсь тесно работать с семьями)

Школьная жизнь в последнее время изобилует странными фактами: учителя все больше проявляют несдержанность в отношениях с учениками. Все думали, в этом виноваты дети. А нет. Невротиками учителей делает общество. А дети - лишь следствие и заключительный аккорд.

То, что учителя социально самая незащищенная категория специалистов, знают все и давно. Ни один учитель государственной школы на свою крошечную зарплату никогда не сможет взять кредит. Но, оказывается, у учителей есть и другие социальные проблемы. Например - их низкая социальная адаптивность. Что это такое и как этот показатель влияет в целом на жизнь педагогов - изучили специалисты общественного фонда "Развитие и обучение для ХХI века". Их выводы оказались печальными. Социальная адаптация учителя, оказывается, может стать серьезной проблемой для общества, потому что речь идет о психологическом здоровье педагогов.

Оказалось, что у учителей коэффициент социальной адаптации ниже, чем у детей группы риска этой же школы! На человеческом языке это означало, что учителя утратили эмоциональную и социальную гибкость. Они - такие же трудные, как и их ученики. Они не могут приспосабливать свои реакции к существующим социальным стандартам. И это - настоящая трагедия, потому как за подобными "человеческими объяснениями" стоит вполне реальный медицинский диагноз, например, невроз. А это уже более чем серьезно.

Почему? Потому что, как говорят медики, невроз - это приобретенное функциональное заболевание нервной системы, при котором происходит "срыв" деятельности головного мозга без анатомического повреждения. Невроз - хитрая штука. Иногда толком не поймешь, то ли он - причина больших неудач в жизни человека, то ли - следствие этих самых неудач, но неудачи в жиз

ненном контексте обязательно присутствуют. Но рядом с учителями находятся дети, причем в данном случае речь идет о трудных детях, нуждающихся в педагогической и психологической помощи. А тут получается, что взрослые нуждаются в помощи не меньше детей?!

То есть весь букет невротических реакций с эмоциональной несдержанностью, агрессией, слезами, уходом в себя, бранью и так далее (все, что можно еще представить по списку, когда человек эмоционально неуправляем, не может контролировать себя) - присущ современному учителю. Что делать? Ведь не только учителя страдают неврозами, но и люди различных профессий.

Поэтому на мастер – классе я буду говорить и показывать то, что пригодится как для детей, так и для учителей, а также родителей. Это прежде всего игры, моделирование ситуаций «успешности», тренинги, полезные как детям, так и взрослым.

Основополагающим элементом в создании механизма здоровьесберегающей среды является проведение мониторинга здоровья детей (и взрослых): диагностика соматического, физического (проводят шк. врачи), психического (обследование и сопровождение психолога) состояния и функциональных возможностей организма. Сложно работать с родителями , которые уверены в полном отсутствии психических нарушений у своих детей, и зачастую отказываются от обследования и сопровождения. Неграмотность родителей ведёт к тому, что ребёнок не получает квалифицированной помощи от педагога. А коррекция с 100% результатом возможна лишь до 11 лет (а это как раз начальная школа)

Таким образом, одной из задач здоровьесберегающей педагогики является такая организация режима труда и отдыха школьников, создание таких условий для работы, которые обеспечили бы высокую работоспособность учащихся во время учебных занятий, позволили бы отодвинуть утомление и избежать переутомления.

Как классный руководитель начальных классов и воспитатель группы продлённого дня я имею возможность интегрировать урочную и внеурочную работу в данном направлении. Как составляющая часть работы - решалась задача восстановления и поддержки своего собственного здоровья. Естественно, какой бы грамотный не был педагог, он не решит подобных задач, будучи нервным, неуравновешенным и болезненным. Долго собирался материал по сохранению здоровья в СМИ, книгах, делалась подборка статей по теме сохранения и укрепления здоровья.

 По итогам 4 лет обучения сделан сравнительный анализ состояния здоровья учащихся 4-х классов, а также прогрессивные изменения психологического состояния учеников 1В - 4В класса, в котором я работала. Результаты показаны в Приложении 3.

**С учётом вышесказанного с 1 по 4 класс я провожу ряд практических мероприятий:**

* **Используется необходимая цветовая гамма класса, оборудование в кабинете, использование ковра** (рис. 2,3) К примеру, ежедневный подбор изображения, на который смотрят дети во время гимнастики, зависит от состояния класса в данное время. Если чересчур возбуждены – зелёная ёлочка или синее окошко Деда Мороза, если спокойны – жёлтое солнышко (по результатам психологических исследований жёлтый цвет развивает интеллект).
* **Система работы по профилактике заболеваний органов зрения, дыхания, сколиоза** на физкультминутках, групповых занятиях в ГПД. Используемые мешочки с морской солью, например, помогают детям ровно сидеть на уроках письма, русского языка, а также применяются на минутках специальной гимнастики в начале или конце урока. Также, в классе мы активно используем народные методы. К примеру, во время эпидемий

простудных заболеваний, дети носят с собой дольки чеснока, в классе лежат дольки репчатого лука.

* **Работа над самоконтролем и концентрацией внимания путем использования пальчиковой гимнастики, адаптированной для возраста 7-10 лет(усложненные упражнения разного уровня), также упр-й на равновесие и гимнастик с мячом (авторская разработка для коррекции письма)**
* **подбор специальных игр, усовершенствованных и усложненных с помощью здоровьесб. технологий для развития внимания, памяти ( в ГПД- «Я знаю» с выбором ведущего и закр. глазами), использова**

**ние спортивного инвентаря на переменах(**рис.4**)** В работе с родителями стараюсь добиваться максимального охвата кружками и секциями. Как руководитель, работаю с детьми в кружке оздоровительной гимнастики «Маленькая страна».

* **Информация для родителей на собраниях и в личных беседах (выделяю время для индивидуальных консультаций кроме собраний) распечатываю рекомендации, физкультминутки, как раздаточный материал** ( рис. 1)
* **в ГПД прогулки при любой погоде, зарядка, закаливание(**рис.8**)**
* **в ГПД,на уроках окружающего мира, классных часах - занятия по практической гигиене: 1.** Режим дня ученика, гигиенические навыки, связанные со сном. 2. Школьник должен быть чистым и опрятным. 3. Как сохранить хорошее зрение. 4. Как уберечь себя и других от несчастных случаев. 5. Наша пища, правила питания и т.д. И проводим эти уроки в различной форме: бесед, игр, эстафет, путешествий. Например, путешествие по городу Здоровейску, где жители этого города научат нас секретам здоровья. На карте путешествий много остановок. Это остановка Движение – жизнь, где разбираем такие поговорки: «Кто много ходит, тот долго живёт» и знакомимся с правилами движения – это утренняя зарядка, физкультминутка на уроке, подвижные игры на уроках физкультуры, разные спортивные соревнования. Остановка «Секреты успеваек». Почему они себя так называют? Да потому, что всё успевают: и уроки приготовить, и в спортивной секции позаниматься, и с друзьями поиграть, да ещё книгу почитать и по дому помочь. В чём секрет? Первый – взялся за дело – не отвлекайся. Второй секрет – делай быстро и хорошо, соблюдай режим дня, учёбу чередуй с отдыхом. Остановка «В гостях у доктора Чистюлькина», где дети знакомятся с правилами соблюдения чистоты своего тела, дома и т.д. Далее остановка «Наш Дом моделей» - умей выби

рать одежду и одеваться по сезону и по погоде, «Весёлые поварята» - где дети знакомятся с правильным и здоровым питанием. Есть также остановку «Почему нельзя?», где говорим о том, какой вред организму может принести так называемые вредные привычки: курение, алкоголизм, наркомания и т.д. Остановка «Улица хорошего настроения» основное, что должны помнить – если вы будете по-доброму относиться к окружающим вас людям, они вас будут любить вдвойне.

* И последняя остановка «Станем неболейками», где разговариваем об одной составной части здоровья – закаливание. Также уроки практической гигиены проводятся с активным участием родителей – медиков, которые проводят с классом небольшие беседы на уроках «Окружающий мир» или на классных часах.

**В решении этих задач помогает и школьный лагерь, где я с коллегами организовываю мероприятия касающиеся вопросов сохранения здоровья.**

* **курс «Азбука вежливости» - знакомство с положительными и отрицательными чертами характера, чувствами на занятиях курса «Речь и культура общения», уроках чтения** (детям раздаются памятки). На классных мероприятиях проводим конкурсы вежливости «Юный джентльмен», «Самая ласковая» и др.
* **борьба с плохим настроением (шутки, смех – на уроках обязательно)** Как пример улучшения собственного настроения – **игра «Хорошо – плохо»** - один мощных из психологических тренингов, используе

мых в любом возрасте. На классных мероприятиях обязательны **шуточные конкурсы, игры.**

* **внеклассные мероприятия (праздники, поездки) проводятся со спортивным уклоном (боулинг, весёлые старты, подвижные игры),** час

то в выходные совместно с родителями, экскурсии с классом, туда где нужно больше ходить на свежем воздухе (рис. 5,6,7)

* **целевые занятия с группой детей по улучшению психического состояния (курс «Формирование социальной уверенности», «психогимнастика**» Проводятся различные ролевые игры как в классном помещении, так и в спортивном зале(рис. 9-14).
* **групповые занятия в ГПД по курсу «Бумагопластика» обязательно проводятся с подбором цветов и композиций с учётом определённого настроения (**рис.15**)**

**Как разрешить проблемы:**

1. **Грамотно реализовать здоровьесберегающие образовательные технологии. Проводить классные часы по практической гигиене и здоровью.**
2. **Создание в школе кабинета релаксации для учителей.**
3. **Администрации школы лучше узнавать особенности здоровья каждого учителя, быть наблюдательнее, знать индивидуальный подход к людям.**
4. **Своевременно регулировать тепловой, энергетический режим в школе.**
5. **Усилить работу по профилактике глазных заболеваний и нарушений зрений. Разработать систему мер по сохранению зрения.**
6. **Разнообразить формы работы Дней здоровья.**
7. **Проводить мониторинги здоровья детей и учителей. Сделать обязательным проведение утренней зарядки и физкультминуток на уроках. И желательно в среднем и старшем звене (многие начинания начальной школы «гибнут» на территории старшего звена)**
8. **Проводить на уроках дыхательную гимнастику на основе гимнастики Стрельниковой (в случае, если в классе дети с заболеваниями органов дыхания)**