Вопросы здоровьесбережения занимали педагогов во все времена. Но особенно они актуальны теперь, когда школу называют не только «школой знаний», но и «школой болезней». Действительно, состояние здоровья подрастающего поколения сегодня вызывает тревогу. Причинами являются многие факторы: экономические, социальные, наследственные. К сожалению, на снижение здоровья детей влияет и школьный фактор: отсутствие удобной современной мебели, не всегда соответствующее возрастной гигиене расписание, – конечно же, перегрузки программ и многое другое.

Цель современной школы – подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни, включая знания о сохранении и укреплении собственного здоровья.

Очевидным становится вопрос:

“Как построить учебный процесс, выстроить образовательную среду так, чтобы сохранить здоровье ребенка?”.

Одним из ответов на этот вопрос стала востребованность в школе программ по оздоровлению и укреплению здоровья школьников.

В течение 5 лет я работаю над реализацией классной образовательно-воспитательной программы, направленной на здоровьесбережение учащихся моего класса.

Программа построена на сотрудничестве учителя, родителей, медицинских работников, учителя физкультуры, психолога и социального педагога.

**Цель программы:**сохранение и укрепление состояния здоровья детей, формирование у учащихся ответственного позитивного отношения к себе, к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

В программу включены следующие блоки:

* организация и проведение диагностических мероприятий;
* организация учебной деятельности;
* организация профилактических, оздоровительных и коррекционных мероприятий для учащихся;
* формирование у учащихся системы знаний о здоровьесбережении.

Чтобы эта работа была рациональной, необходимо хорошо знать здоровье детей, следить за изменениями в состоянии их здоровья, видеть проблемы, поэтому мы 3 раза в год проводим мониторинг состояния здоровья учащихся (стартовая, текущая, финишная диагностика).

Мониторинг проводится по трем направлениям:

* физическое здоровье учащихся (соблюдение ЗОЖ, данные медицинских осмотров, двигательная активность);
* психическое здоровье учащихся (оценка уровня тревожности, развитие познавательных процессов, самооценка);
* социальная адаптация учащихся (оценка уровня комфортности).

Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в школу, что является исходным фоном на старте обучения. На этом фоне не менее важна *правильная организация учебной деятельности.*

Одним из условий правильной организации учебного процесса является*обеспечение гигиенических условий*. В 1-м классе перед началом учебного года мы совместно с администрацией школы и родителями продумали и создали интерьер класса. Картины, комнатные растения, цветовая гамма класса вызывают положительные эмоции, позитивно влияют на психику учащихся. В первый день каждой четверти я рассаживаю детей, принимая во внимание их состояние здоровья, а именно: зрение, слух и склонность к простудным заболеваниям. Пересаживание исключает и одностороннюю ориентацию головы и туловища относительно доски.

Поскольку основной “ячейкой” образовательного процесса является урок, то и оценка его влияния на здоровье учащихся является наиболее важной частью общей оценки работы учителя. Поэтому при проведении урока я стараюсь придерживаться правил здоровьесбережения.

Успешная учебная деятельность и состояние здоровья учащихся не могут рассматриваться изолированно друг от друга. Они взаимосвязаны и требуют к себе пристального внимания. Хорошее здоровье благоприятствует полноценному развитию детей, способствует безболезненной адаптации к новой для младшего школьника учебной деятельности, связанной с напряженной умственной нагрузкой.

Одним из важнейших условий рациональной организации обучения я считаю обеспечение *оптимального двигательного режима*, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года.

Чтобы удовлетворить двигательную потребность учащихся в течение всего учебного дня, прежде всего я обязательно провожу утреннюю зарядку перед началом уроков, которая помогает школьникам активно включаться в работу с утра, воспитывает волевые качества характера.

Удовлетворить двигательную потребность учащихся также позволяют игровые перемены, уроки физической культуры, игры на свежем воздухе во время группы продленного дня, посещение бассейна, спортивных секций и кружков.

Для *профилактики простудных заболеваний* в классе проводится фототерапия и витаминизация, дети делают точечный массаж.

В целях повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья провожу *психофизическую тренировку.* Она построена на использовании общеразвивающих и специальных упражнений, а также некоторых видах дыхательных упражнений.

*Знания о здоровьесбережении* учащиеся получают на уроках здоровья.

**Цель уроков здоровья:** научить детей быть здоровыми*.*

Уроки здоровья состоят из следующих курсов: “Гигиена школьника”,“Основы безопасности жизнедеятельности”, “Разговор о правильном питании”, “Экология”, “Этикет”.

***Курс “Гигиена школьника”.***Учащиеся ведут “Дневники здоровья”, в которых отмечают (сначала с помощью родителей, а затем – самостоятельно) результаты самонаблюдений за своим здоровьем. При характеристике данных самонаблюдения мы используем следующие показатели: самочувствие, настроение, сон, аппетит.

В конце каждой четверти “Дневники здоровья” я собираю, просматриваю и делаю соответствующие выводы о здоровье учащихся, которые доводятся до родителей.

***Курс “Основы безопасности жизнедеятельности****(авт. Л.П.Анастасова, Н.В.Иванова, П.В.Ижевский).*Программа курса предназначена для формирования у учащихся сознательного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих, приобретения основополагающих знаний и умений по распознанию и оценке опасных ситуаций, определять способы защиты от них, а также ликвидировать их негативные последствия и уметь оказывать само- и взаимопомощь в доступном для детей в соответствии с возрастом объеме.

Благодаря этому курсу, в течение последних пяти лет с учениками из моего класса не случалось никаких чрезвычайных ситуаций, опасных для здоровья.

Учащиеся неоднократно участвовали в конкурсах различного уровня и завоевывали призовые места.

***Курс “Разговор о правильном питании”****(авт. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева).*

Одним из важных условий, благоприятствующих нормальному росту школьника, укреплению его здоровья, а значит, успешному обучению, является рациональное питание.

Программа М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой “Разговор о правильном питании” не только интересна сама по себе, но и полезна для детей, т.к. далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о необходимости правильного питания. К окончанию обучения по этой программе (по данным анкетирования и тестирования) я увидела, что у школьников сформировались представления о необходимости заботы о своем здоровье и в первую очередь о важности правильного питания.

***Курс “Экология”.***Хорошее здоровье во многом зависит от благоприятной экологической обстановки. Поэтому курс “Экология” является одним из составляющих звеньев Уроков здоровья.

В данном курсе используем метод проектов. Одним из таких проектов явился проект “Забота об окружающей среде – забота о здоровье”. Целью этого проекта мы обозначили: забота об окружающей среде города Добрянка и района. Полученные данные в ходе реализации проекта мы обобщили на школьном конкурсе исследовательских работ и получили высокую оценку нашей работы. Данный проект отправлен на Российский конкурс исследовательских работ и проектов младших школьников “Я – исследователь”. Проект был отмечен Дипломом III степени.

Работа по обучению проектной деятельности в нашем классе продолжается, и большая часть проектов детей посвящена экологическим проблемам.

***Курс “Этикет”*** (авт. С.А.Насонкина). Известно, что воспитанность – качество личности, определяющееся прежде всего в повседневном поведении человека, умении общаться со сверстниками и взрослыми, умении работать в коллективе.

На уроках этики я старалась, чтобы дети постигнули и почувствовали важность и значимость человеческих отношений, человеческой взаимности, определили свою моральную позицию, поупражнялись в оценке нравственных поступков.

Эффективность работы по здоровьесбережению невозможна без участия родителей. Родительское собрание – это основная форма *работы с родителями*, на которой обсуждаются и принимаются решения по наиболее важным вопросам жизнедеятельности класса, воспитания учащихся в школе и дома. Собрания проводятся в виде деловых игр, практикумов, конкурсов, мастерских, соревнований, лекций и бесед. Темы собраний были следующие: “Папа, мама, я – здоровая семья”, “Как помочь ребенку стать внимательным”, “Свободное время – для души и с пользой!”, “Поощрения и наказания в семье”, “Детская дружба”.

Проблема здоровьесбережения, пожалуй, самая актуальная и требующая системного подхода в решении.

В течение четырех лет, с 1-го по 4-й класс, я старалась систематически и последовательно проводить работу по здоровьесбережнию. Результаты системного подхода к решению задач здороьесбережения учащихся показали, что наш опыт достоин внимания.

При оценке *физического здоровья учащихся* нами учитываются следующие показатели: состояние здоровья по медицинским показателям (рост, вес, зрение, слух), физический энергопотенциал, количество пропусков уроков по болезни, степень готовности к здоровому образу жизни.

Анализ результатов медицинских обследований выявил следующие результаты:

Произошли положительные изменения в готовности школьников к здоровому образу жизни. Диагностика показала, что все учащиеся, которых мы первоначально в 1 классе отнесли к группе риска, к 4-му классу перешли в группу благополучных детей.

Количество уроков, пропущенных учащимися по болезни, сократилось в течение всего периода обучения (4 года) на 45%.

У учащихся *сформированы навыки заботы о собственном здоровье*. По результатам наблюдений и опроса родителей 100% детей соблюдают режим дня, правила личной гигиены и научную организацию умственного труда.

*Наблюдается положительная динамика состояния психоэмоциональной составляющей здоровья:*

- "Уровень тревожности".

По результатам тестирования по Люшеру уровень тревожности за период обучения с 1-го класса по 4-й класс понизился на 34%.

- "Самооценка” (определялась по шкале самооценки**,**автор Е.В. Сидоренко):

Если в 1-м классе высокую самооценку имели 5% учащихся, а низкую самооценку – 31%, то к концу 4-го класса учащихся с высокой самооценкой возросло до 50%, а с низкой сократилось до 5%.

Для оценки *социальной адаптированности* учащихся использовалась комплексная диагностика уровня комфортности учащихся.

Анализ полученных результатов за период обучения в начальных классах:

* высокий уровень комфортности возрос на 29%,
* недостаточный и критический уровень комфортности – снизился на 30%.

По итогам мониторинга нам было важно выявить взаимосвязь показателей здоровья у школьников с уровнем их обучаемости. В связи с этим, интересно было выяснить: как связаны показатели здоровья учащихся с успешностью обучения. Соотносились результаты диагностики здоровья каждого ребенка с результатами их обучения в школе (качество знаний). Оказалось, что успешность обучения находится в прямой зависимости от здоровья учащихся: без троек обучались только дети с высокими показателями здоровья. Таким образом, можно сделать вывод:

*Использование здоровьесберегающих программ в образовательном процессе позволяет не только избежать снижения состояния здоровья , но и способствует развитию познавательных процессов, повышению работоспособности, творческой активности учащихся.*