**Забота о сохранении здоровья младших школьников.**

Здоровье необходимо. Это базис счастья …

Добыть здоровье проще, чем счастье.

Н.М. Амосов.

Забота о здоровье – одна важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем. Однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо.

Что такое здоровье? По определению римского врача, прдставителя античной медицины К. Галена, "…это состояние, при котором мы не страдаем от боли и не ограничены в своей жизнедеятельности…"

"Здоровье – всему голова" – гласит народная мудрость. Здоровье есть сама жизнь, с её радостями и тревогами.

Всемирная организация здравоохранения так определяет здоровье: "Здоровье – это состояние полного физического, психодогического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов".

Здоровье – тема актуальная для всех времён и народов, а в 21 веке она становится первостепенной. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Есть другое средство – движение. Физические упражнения, движения должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность. Здоровье, полноценную жизнь. Или мы занимаемся физкультурой, или отдаём себя во власть разрушающей гиподинамии и накапления отрицательных эмоций. Мышечная работа влияет на эмоциональное состояние человека, организм, включая головной мозг, способствует развитию умственных способностей. Регулярные занятия физкультурой укрепляют сердце, улучшают функцию дыхательной системы.

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий перед нами стоит задача – сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни и нкаучить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Поэтому учитель, воспитатель должны строить свой учебно-воспитательный процесс с учётом возраста, пола, специфики развития организма, физиологических процессов, обязательно используя информацию по сохранению здоровья в своей педагогической деятельности. Как отметил академик Д.В. Колесов, "...только при таком подходе может быть реализован принцип – здоровье через образование".

Школьная перегрузка и долгое нахождение в статическом положении приводят к переутомлению. Гигиенисты считают, что необходимо такое дозирование деятельности, при котором возникающее утомление полностью исчезает в последующей за работой период отдыха. Если это не происходит, утомление накапливается и переходит в переутомление или хроническое утомление. Утомление проявляется в снижении работоспособности. Это временное функциональное состояние, биологическая роль которого состоит в своевременной защите органима от истощения.

Устранить утомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Для этого надо активно отдохнуть, переключиться на другие виды деятельности. Этому помогают оздоровительные мероприятия в учебно-воспитатнльном процессе: гимнастика до занятий, физкультурные минутки на уроках, самоподготовке, динамические паузы, уроки здоровья и спорта.

Гимнастика до занятий служит прекрасным организационным и мобилизирующим фактором, т.к. происходит настройка всех функций и систем организма на необходимый ритм, что постепенно приводит к повышению общей работоспособности. Используют утреннюю гимнастику – на растяжку, дневную гимнастику – другую.

Физкультурные минутки занимают 1-3 минуты для проведения физических упражнений. Их цель – предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика нарушений осанки.

Виды физкультминуток: упражнения для снятия общего утомления; упражнения для костей рук (пальчиковая гимнастика, мудры); гимнастика глаз; упражнения на осанку; дыхательная гимнастика.

Очень полезно для отдыха глаз и нервной системы смотреть вдаль на зелёные луга, голубое небо, облака, воду.

Динамические паузы проводятся на свежем воздухе или хорошо проветриваемом помещении. Это и общеразвивающие упражнения, и ритмическая гимнастика, и подвижные игры. Хорошо бы проводить в плохую погоду динамические паузы, используя музыкальные произведения. Пусть дети подвигаются. Для этого нужно подготовить физоргов из числа старшеклассников и проводить в рекриациях ритмические гимнастики вместо прогулок в плохую погоду. Это должно сопровождаться музыкой по радио.

Уроки здоровья дают детям больше знаний о важности быть здоровым.

Необходимо регулярно уделять внимание на расслабление организма через дыхание (особенно при нервных состояниях) – релаксии: 10 глубоких выдохов и вдохов в соотношении (раз-вдох; раз, два, три, четыре – задержка дыхания; раз, два – выдох).

Хорошо если на занятии дети улыбаются, смеются. Ведь смех стимулирует иммунную систему, производит массаж живота и кишечника. А в конце работы можно дать советы: умей себе помочь; помог себе – помоги другим! Избавиться от отрицательных эмоций: обиды, зависти, злости, грусти.

Релаксация (латин. – уменьшение напряжения, расслабление) по времени до 5 и более. Например:

Сели поудобнее, закрыли глаза. Представьте себя на самом прекрасном месте на земле – в лесу. Перел вами цветущий огромный луг, на нём много растений, зелёная трава, и вы чувствуете, как ваши ноги ступают по росе, ваше тело окутывает утренняя прохлада. Дует нежный ветерок, и вам хочется подоольше находиться среди этой красоты. Вдохните поглубже свежий воздух.

Может, вы что-то слышите, какие-то звуки? Может, это шумят деревья или поют птицы, а, может, вы слышите, как звучит тишина?

Останьтесь там, среди этого прекрасного леса, и почувствуйте, как в вас входят новые силы, как вам хорошо. Наслаждайтесь тишиной, свежестью…

-А теперь (откройте глаза), медленно оглядитесь вокруг и, сохраняя свежесть и бодрость хорошего настроения, посмотрите на меня.

-Мы с вами отдохнули, как будто побывали в лесу. Продолжим занятия.

Формирование умения расслабляться – это очень нелегкое дело. Нашим детям очень сложно научиться расслабляться, т.к. они не умеют воображать. Однако систематические упражнения развивают эту способность.

Заботе о здоровье способствуют и нестандартные уроки: урок-путешествие, урок-игра, экскурсии.

Например, на экскурсии по теме "Растение" было задание – найти подорожник – лекарственное растение. Дети узнают, что в народе его называют порезник, ранник. Это связано с его ранозаживляющим свойством.

Система занятий из серии "Уроки здоровья" проходят по страницам журнала "Расти здоровым", где уделяется и внимание и режиму дня, и вопросам питания, и гигиене, и т.д.

Важно, чтобы каждый ученик поняд, что курение, алкоголь, грубое нарушение режима питания и труда, малоподвижный образ жизни, нежелание заниматься спортом – являются основными причинами заболеваний человека.

Необходимо постоянно, шаг за шагом прививать детям мысль, что они сами должны беречь своё здоровье, сами являются творцами своего здровья.

Воспитатели должны соблюдать все режимные моменты. Организация воспитательной внеклассной работы с использованием разнообразных видов здоровьесберегающих технологий (медико-профилактические, физкультурно-оздоровительные, образовательные обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка, здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов) позволит рационально чередовать учебный труд с отдыхом, учебные занятия с физическим развитием, корректировать нагрузку и поддерживать работоспособность младших школьников на протяжении всего рабочего дня.