**Күлле Киме урта мәктәбе Ары филиалы**

***Тема:***

 ***Кече яшьтәге мәктәп балаларының***

 ***сәламәтлеген ныгытуга педагогик***

***шартлар тудыру.***

***Чыгыш ясады: Вәлиева Миләүшә Равил кызы 2 нче квалификацион категорияле укытучы***

 **2012 ел**

**“Бала аң эшчәнлегенә һәм тирән фикерләү сәләтенә ия булсын өчен, аның сәламәтлеге турында кайгыртырга кирәк: ул йөгерсен, сикерсен, көч түксен-һәрвакыт хәрәкәттә булсын”**

 *Ж.Ж.Руссо.*

 Укучыларның сәламәтлеген ныгыту турында кайгырту-мәктәпнең укучының, барлык педагогик коллективның, ата-ананың һәм баланың үзенең иң мөһим бурычы. Мәктәптә белем бирүнең төп максаты-баланы җәмгыятьтә мөстәкыйль тормышка әзерләү һәм моның өчен кирәкле культура дәрәҗәсе булдыру-нәрсәдән башларга соң? Билгеле, бернинди вәгазь укулар да, кагыйдәләр системасы да яшь буынның сәламәтлеген ныгытырга ярдәм итмәячәк. Сәламәт булу якыннары, җәмгыять алдындагы бурычы икәнен аңламаса, шуңа төшенмәсә, бала бу мәсьәләгә игътибар итми. Үзенең сәламәтлеге турында кайгыртырга өйрәнмәгән яки кайгырта белмәгән кеше психологик яктан зыянлы һәм чын тормышка яраклашмаган була. Мондый кеше үзенең авыруы белән туганнарына һәм якыннарына борчу тудыруы, үзенең эшен бөтен көчен биреп башкару турында, уйланмый. Кыскасы, сәламәт тормыш рәвеше булдырырга омтылырга-сау булырга теләргә, эшне шуннан башларга кирәк.

 Сәламәт булырга теләү-кешенең табигый омтылышы. Сәламәтлек-кешенең иң мөһим байлыгы.

 Сәламәт тормыш рәвеше факторлары арасыннан төп ярдәмче факторларны аерып күрсәтү кыен, чөнки алар бары тик бергә генә без теләгән сәламәтләндерү нәтиҗәсенә ирешергә ярдәм итәргә, кешедә сәламәтлек булдырырга һәм аны үсте-рергә мөмкин.

 Сәламәтлеккә нык игътибар итү, киресенчә, уңай максатларга юнәлтелгән тәртипне мотивлаштыра. Сәламәтлекне саклауга авырудан котылуга караганда да зуррак әһәмият бирү өчен, укучы үзенең тормышына, хезмәтенә, яңа фәлсәфә-сәламәт тормыш рәвеше фәлсәфәсе булдырырга омтылырга тиеш.

 Сәламәтлек-шәхесне формалаштыру, аның рухи, интеллектуаль сыйфатларын формалаштыру нигезе. Һәм шуның белән бәйләнешле рәвештә, күренекле педагог В.А.Сухомлинскийның мондый сүзләрен китерү урынлы булыр: “Безгә тәҗрибә шуны күрсәтте: өлгермәүче укучылырның якынча 85% укуда артта калуының төп сәбәбе-аның сәламәтлеге начар булуы, нинди дә булса чир белән чирләве”. Баланы сәламәтләндерү эшен укучыдан, аның гаиләсеннән, уку йортыннан башларга кирәк.

 “Балалар сәламәтлеге турында кайгырту-һәр тәрбияченең иң төп бурычларыннан берсе”,-дигән В.А.Сухомлинский. Мәгълүм ки, баланың сәламәтлеге аның акыл үсешенә, укуына, рухи халәтенә зур йогынты ясый. Сәламәтлек яхшы булсын өчен, дөрес тукланырга, көндәлек режимны үтәргә яман гадәтләргә бирешмәскә, гел хәрәкәттә булырга кирәклеген дә беләбез.

 Сәламәтлек саклау технологияләре-педагогик технологияләрнең бер төре. Фәнни-методик әдәбиятта “педагогик технология” терминына “ алдан проектланган укыту – тәрбия эше барышын системалы һәм эзлекле гамәлгә кертү” дип аңлатма бирелә. Педагогик технологиянең нигезен нәкъ менә система тәшкил итә. Система дигәндә, без балаларны шәхес буларак формалаштыруда югары нәтиҗәгә ирешергә ярдәм итә торган һәм оешкан төстә, максатчан, эзлекле алып барыла торган укыту методлары, алымнары, тәрбия чаралары җыелмасын күзаллыйбыз.

Укучылар сәламәтлеген саклау һәм ныгытуда мондый чаралар нәтиҗәле дип санала:

-ел саен сәламәтлек саклау учрежденияләре аша укучыларның сәламәтлеген тикшереп, күзәтеп тору;

-дәресләр һәм класстан тыш чаралар расписаниесен төзегәндә, санитария- гигиена таләпләрен искә алу;

-дәресләрдә даими рәвештә физ.минутлар үткәрү;

-уку- укыту нагрузкасын нормада тоту;

-белем бирүдә сәламәтлеккә зыян китерми торган технологияләр куллану.

 Безнең мәктәбебезнең методик темасы “Һәр укучыны өйрәнү, шәхси якын килү”. Азкомплектлы мәктәп шартларында дәресләрдә балаларның талчыгуын киметү-методик тема буенча эшнең төп юнәлешләренең берсе. Шул максаттан, дәресләрне дөрес оештыруга һәм планлаштыруга, укытуда төрле форма һәм алымнар куллануга, фәннәрне интеграцияләүгә зур игътибар бирәбез. Белем һәм тәрбия эшен үстерешле-коммуникатив, индивидуаль – дифференциаль, адаптив технологияләр куллану сәламәтлек саклау методы һәм алымнарын нәтиҗәлерәк кулланырга ярдәм итә.

 Мәктәптә физик тәрбия дәресләрен без үзебез алып барабыз. Физик тәрбия дәресләрендә яшь организмның гармоник үсешенә, сәламәтлеген ныгытуга, аны чыныктыруга ярдәм итүгә, укучыларда ихтыяр көче сыйфатлары тәрбияләүгә аеруча нык игътибар ителә. Ә иң мөһиме-укучыларда физик күнегүләр, спорт белән шөгыльләнүгә ныклы кызыксыну булдыру, шәхси физик камиллеккә ирешү ихтыяҗы тәрбияләү. Башлангыч сыйныфларда физик тәрбия буенча укыту программасында уен күнегүләренә һәм хәрәкәтле уеннарга шактый күп вакыт бирелә. Бу исә кече яшьтәге мәктәп балалары тормышында уенның әһәмиятен күрсәтә. Күп кенә уеннар уку материалы белән таныштыру; йөргәндә, йөгергәндә, сикергәндә, ыргытканда хәрәкәтләрне ныгыту өчен файдаланыла. Башлангыч сыйныфларда һәр дәрестә төп хәрәкәт күнекмәләренә өйрәтү физик сыйфатларны үстерү белән бергә алып барыла.

Җитезлекне үстерү өчен, хәрәкәтле уеннар, сикерүләр, әйберләр белән күнегүләр, тигезлек саклау,хәрәкәт координациясен таләп итүче күнегүләр файдаланыла.

Тизлекне үстерү өчен тизлеккә йөгерү, тиз хәрәкәт итүне таләп итүче хәрәкәтле уеннар файдаланыла.

Бөгелүчәнлекне үстерүгә кул- аяклар,гәүдә, баш белән ясала торган күнегүләр ярдәм итә.

Чыдамлылыкны үстерү өчен төрле темпта йөгерү белән чиратлаштырылган йөрү, чаңгыда йөрү,даими хәрәкәт эшчәнлеге ачык чагылыш тапкан уеннар кулланыла.

Гомуми үсеш бирә торган күнегүләр әйберсез,кечкенә туплар белән үткәрелә.

Без, балаларның яшь үзенчәлекләрен, физик сәләтләрен искә алып, гомуми үсеш бирә торган күнегүләрне үзем сайлыйбыз.Табышмак әйтеп, табышмак җавабына туры килгән җәнлеккә,хайванга, кошка охшатып күнегүләр ясыйбыз.

Махсус күнегүләр,дәресләр үткәрергә киңәшкә авылның шәфкать туташын җәлеп итәбез. Укучыларның актив хәрәкәт ихтыяҗын аерым дәресләр генә үтәп бетерә алмый, билгеле. Дәресләр башланганчы иртәнге күнегүләр ясау балаларның кәефен күтәрә, аларга эш дәрте өсти. Иртәнге күнегүләр җыелмасын үзебез төзибез, ул вакыт-вакыт үзгәртелеп тора; үткәрү өчен мәктәп буенча дежур укучылар җаваплы.. Спорт бүлмәсе тәнәфестә ачык, укучыларга укытучы күзәтчелеге астында йөгерергә, сикерергә, спорт белән шөгыльләнергә мөмкинлек бар. Тыныч ял итәргә теләгән балалар өчен өстәлләрдә домино-шашкалар бар.

 Үсеп килүче организмның туклануын дөрес оештыруның мөһимлеген һәрберебез аңлый. Балалар арасында коры-сары белән тукланып йөрү, аксымнарга, витаминнарга һәм микроэлементларга ярлы, майлы, углеводлы ризыкларны күпләп ашау, җитәрлек ашамау очраклары юк түгел. Уку елы дәвамында балаларыбыз кайнар ризык белән тәэмин ителәләр. Яшелчә һәм җиләк-җимешләрне мәктәп яны участогында үзебез үстерәбез. Мәктәп яны кишәрлеге-безнең горурлыгыбыз ул. Анда үстерелгән яшелчәләр исәбенә мәктәптә әзерләнгән төшке ашлар арзан һәм туклыклы була. Кыяр, помидорларны тозлыйбыз, карлыганнан кайнатма ясыйбыз. Кишер, суган, кызыл чөгендер ел әйләнәсе туклануны оештырырга җитә.

 Сәламәтлеккә өйрәтүнең тагын бер уңышлы юлы-класстан тыш чаралар үткәрү.

 1-4 сыйныф укучылары белән сәламәтлек темасына бик күп класс сәгатьләре үткәрәбез. Балалар арасында сәламәт яшәү рәвеше пропагандалау, аларның зарарлы гадәтләрнең организмга тискәре йогынтысы турында күзаллауларын киңәйтү, эстетик сәләтләрен үстерү максатыннан уен-сәяхәтләр оештырабыз.(“сәламәтлек иленә сәяхәт”, “сәламәтлек илендә кунакта”)

 Балаларга белем һәм тәрбия бирүне Каюм Насыйри бик яшьтән башларга киңәш итә. “Балалар яшь таллар кебек, әгәр аз-маз кимчелекләре бар икән, аларны, яшь талны төрле якка бөгеп булган кебек, тиз арада төзәтеп була”,- ди. Тәрбиягә ул уку укытуны да, акыл, хәтер, әхлаклылык үстерүне дә, сәламәтлек ныгытуны да керткән.

Сәламәтлеккә зыян китерүче сәбәпләрне ул зарарлы гадәтләрдән күрә: тәмәке тарту, алкоголизм һ.б. Каюм Насыйри зарарлы гадәтләргә дөрес туклана белмәүне дә кертә.

Шулай ук бу эшчәнлекне күренекле мәгрифәтче Р.Фәхреддин нәсихәтләрендә дә күреп була. Аларның балаларны табын әдәбенә өйрәтә торган нәсихәтләре һәр укытучының, ата-ананың өстәл китабы булырлык. Дөрес туклану-сәламәтлекнең нигезе. Алар фикеренчә кеше үз сәламәтлеге турында үзе кайгыртырга, тормышында гел саваплы эшләр генә башкарырга тиеш.

 Сәламәтлек-организмның дөрес эшчәнлеге, саулык, тазалык. Балаларыбызның сәламәтлеге-ул киләчәк буыннарның, милләтебезнең сәламәтлеге. Сәламәт яшәү рәвешенең төп өлешләрен инде санап үттек: болар

* хәрәкәт активлыгы
* дөрес туклану
* зарарлы гадәтләрдән баш тарту
* үз сәламәтлегең белән идарә итә белү.

 Гаилә хәле, эштәге уңышы, милек казанышлары нинди генә булса да, һәр кешенең иң кадерле байлыгы-сәламәтлек. Югалткан сәламәтлекне кире кайтару бик авыр, Бу катлаулы эшне намуслы итеп башкару-гаиләнең һәм мәктәпнең уртак төп максаты. Без балаларга һәрчак яхшы үрнәк кенә күрсәтик, мәктәп белән берлектә балаларны сәламәт яшәү рәвешенә өйрәтик. Барыгыз да сәламәт һәм бәхетле булыгыз!

Диагностик карта

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Укучының исем-фамилиясе*** | ***Туган елы, көне*** | ***Әти-әни-сенең һөнәре*** | ***Гаиләнең тәрбиячесе*** | ***Сәламәтлеге******Физ.үсеше.*** | ***Физкуль-******тура төркеме*** | ***Врач тәкъдиме*** |
| Галиуллина Дилә Рифат кызы | 05.03.04 | ООО “Дусым”, механизаторАры филиалы , МОП | Әтисе | Әзерлек | II | **Шикәргә кан, бавыр, үт куыгы – УЗИ, елга ике тапкыр пр. рецид. дәвалау.** |
| Хамидуллин Раил Рәдис улы | 24.07.04 |  Күлле Киме урта мәктәбе, укытучылар | Әтисе | Әзерлек | II | **ДРКБ - ортопед** |
| Камалова Әдилә Марс кызы | 25.09.02 |  ООО “Дусым”, механизаторБала ялында | Әтисе | Төп |  II | **Елга бер тапкыр ЭКГ, ЛФК массаж, супинаторлар** |
| Каюмов Айниз Айдар улы | 22.06.02 | ЗАО Керамик,рабочий Эшсез | Әнисе | Төп | II |  **Елга бер тапкыр ЭКГ, ДРКБ – ортопед, ЛФК массаж, супинаторлар, окулист.** |