**Проблемы здоровьесбережения. Практическое решение.**

В новых стандартах определена модель выпускника начальной школы, которая выглядит так: — любознательный, интересующийся, активно познающий мир, — владеющий основами учиться, — любящий родной край и свою страну, — уважающий и принимающий ценности семьи и общества, — готовый самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки перед семьей и школой, — доброжелательный, умеющий слушать и слышать партнера, умеющий высказывать свое мнение, — выполняющий правила здорового и безопасного образа жизни для себя и окружающих.

Как учитель могу сказать, что цель обучения в начальной школе - гармонично развитый ребенок, активно стремящийся к познанию окружающего мира и самосовершенствованию. И как сказала мама одного из моих учеников: «Я, как родитель, в первую очередь хотела бы видеть своего ребёнка сохранившим здоровье».

Несомненно, что успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в школу. Однако, результаты медицинских осмотров детей говорят о том, что здоровыми можно

считать лишь 20-25% учащихся начальной школы. У остальных же имеются различные нарушения

в состоянии здоровья. Сегодня каждый пятый школьник имеет хроническую патологию, а у половины школьников отмечаются функциональные отклонения.

Среди имеющейся патологии были выявлены ведущие формы:

на первом месте оказались заболевания костно-мышечной системы

на втором - заболевания органов зрения

на третьем - болезни органов дыхания

далее следуют болезни органов пищеварения, нервные и сердечно-сосудистые заболевания.

Врачи в тревоге: у нынешних школьников активнее, чем у их сверстников в прошлые годы, проявляются нарушения осанки, они больше страдают от плоскостопия и других заболеваний двигательной системы. Одна из причин — недостаточная мышечная нагрузка. Дети ведут малоподвижный образ жизни: сначала сидят на уроках, потом — над домашними заданиями, а вечером — у компьютера… Гиподинамия стала общешкольной бедой.

В связи с этим остро встает вопрос о принятии неотложных мер по профилактике отклонений в состоянии здоровья детей. Выход из создавшегося положения видится в правильной организации оздоровительной работы в начальной школе, так как именно в младшем школьном возрасте закладываются основы здоровья.

Сегодня я хочу рассказать об организации оздоровительной работы в начальной школе на примере своего класса.

*Рассмотрим информационное решение проблемы*

Оздоровительную работу следует рассматривать как неотъемлемую часть всего педагогического процесса, т.е. она должна охватывать все предметы учебного цикла.

.Наиболее широкие возможности для этого предоставляют уроки окружающего мира и физкультуры. На них младшие школьники получают знания о своем организме, о режиме дня, личной гигиене и т. д. Но и уроки других предметов не выпадают из системы оздоровительной работы.

На уроках математики и русского языка дети знакомятся с правилами гигиены чтения и письма. Кроме того, на уроках математики, русского языка, чтения используется дидактический материал, так или иначе связанный с оздоровительной тематикой.

Это помогает закрепить знания, полученные на уроках окружающего мира.

Информацию о здоровом образе жизни ребята получают и во внеурочной деятельности. Учителями начальных классов реализуются две учебные программы здоровья.

"Разговор о правильном питании" - уникальная модульная образовательная программа для детей, направленная на формирование основ культуры здоровья.

*Целью программы* является формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Программа рассчитана на дошкольников и школьников в возрасте от 6 до 14 лет и состоит из трех частей:

- "Разговор о правильном питании" - для дошкольников и младших школьников 6-8 лет;

- "Две недели в лагере здоровья" - для школьников 9-11 лет;

- "Формула правильного питания" - для школьников 12-14 лет.

Учебно-методический комплект«Все цвета, кроме чёрного» содержит материалы по профилактике вредных привычек …

*Целью программы является* формирование позитивного мироощущения, предупреждение таких вредных привычек как курение, употребление алкоголя и наркотиков. На этих уроках дети научатся ценить свое здоровье, управлять своим настроением и отношениями с людьми, поймут, насколько важно правильно питаться и соблюдать режим дня.

*Рассмотрим практическое решение проблемы*

Чтобы поддерживать высокий уровень работоспособности школьников в течение всего учебного дня, в его режим надо включать физкультурно-оздоровительные мероприятия. Такие, как физкультура за 5 минут до учебных занятий, подвижные игры на переменах, игры на свежем воздухе, спортивные состязания и т.д.

Но и сами уроки должны разбиваться физкультурными паузами.

*Остановимся на физкультминутках*

Оздоровительные минутки учитель может проводить сам, а может подготовить учащихся-инструкторов, предоставив им возможность проявить инициативу в проведении активных физических упражнений. ▼ **«Повторяй-не зевай»**

Во время «тихой минутки» ученики расслабляются, кладут руки и голову на парту. При этом обеспечивается полная тишина в течение минуты. Эффективность снятия утомления при помощи таких минуток очень высокая.

На своих уроках учителя начальных классов большое внимание уделяют проведению упражнений для глаз.

Для снятия утомления и улучшения кровообращения зрительных органов при работе на близком расстоянии предлагаем **мини-паузы для глаз,** которые рекомендуется проводить учителю в середине урока в течение 1–2 минут.

1. Традиционные упражнения для глаз
2. Офтальмотренажеры▼
3. Электронные тренажеры▼

**-** Пальчиковая гимнастика нужна для расслабления мышц рук и пальцев при интенсивном письме.

Для детишек возраста 6-8 лет пальчиковая гимнастика станет также залогом быстрого формирования грамотной речи.

-В качестве одной из физминуток для улучшения осанки используется сидение и вставание учащихся с мешочками (наполненными различной крупой) на голове или плечах.

-Суджок-терапия: это воздействие на активные точки кистей рук. На уроках мы применяем массажеры суджоктерапии: это мячик с шипами и колечко – спираль.

Вся работа, направленная на формирование здорового образа жизни, проходит в тесном сотрудничестве с родителями учащихся. По вопросам сохранения и укрепления здоровья детей проводятся родительские собраниях по темам: «Режим дня школьника», «Дети и телевидение», «О возрастных психофизиологических особенностях младшего школьника». На собраниях мы часто говорим о необходимости посещения каждым ребёнком какого-либо кружка или спортивной секции. Каждый учитель в начальной школе имеет таблицу внеурочной занятости детей. ▼▼

Что еще, на мой взгляд, влияет на укрепление здоровья наших учащихся.

Конечно же, это **питьевой режим.**

Для соблюдения питьевого режима учащихся используется бутилированная вода и одноразовые стаканчики. Дети на переменах пользуются чистой, не газированной водой для питья . Особое внимание в нашем кабинете уделяется соблюдению правил личной гигиены. В аудитории имеются одноразовые полотенца, жидкое мыло.

Правильное питание — важнейший залог здорового развития растущего организма ребенка. Полноценное питание обеспечивает нормальное развитие ребенка. Стоит ли говорить, что при сегодняшних учебных нагрузках школьнику просто необходимо правильно питаться, получая с пищей необходимое количество белков, жиров, углеводов и витаминов.

Согласно правилам, школьников должны кормить завтраком, обедом и полдником. Все это получают учащиеся нашей школы.

В классе соблюдается тепловой режим. Чтобы обеспечить необходимый объём свежего воздуха на каждого ученика, производится проветривание классов через фрамуги на каждой перемене в течение десяти минут.

В классе выдерживается световой режим, производится своевременное включение искусственного освещения, что является средством профилактики нарушений зрения учащихся. Классная доска освещается специальными лампами.

Невозможно представить школу без разнообразной мебели для учебы. Правильно подобранная качественная школьная мебель способствует сохранению и развитию физического потенциала ребенка, а ведь именно здоровье детей определяет здоровье нации.Ученические столы должны соответствовать росту ребёнка. Почти во всех классах начальной школы используются регулируемые парты и стулья. Некоторым учащимся могли бы помочь парты – конторки, за которыми было бы более удобно заниматься, так как появляется возможность работать сидя и стоя. Но отсутствие специальной школьной мебели не должно стать препятствием для борьбы с постоянным сидением, учащиеся могут проводить смену статических поз во время работы на уроке, не связанной с письмом.

Так в своем классе на уроках я часто использую групповую работу. Работа в группах:

* позволяет ребятам двигаться, одновременно думая и принимая решения;
* создаёт условия для более широких контактов;
* положительно сказывается на улучшении психологического микроклимата в детском коллективе;

На уроках математики и русского языка хорошо прижились командные соревнования (вставь пропущенную букву или найди значение выражения). На уроках чтения я пользуюсь приемом смены статичных форм – читаем стоя, при чтении по слогам – дирижируем или отхлопываем слоги.

Большое внимание в школе уделяется медицинскому и психологическому сопровождению школьников

Основной задачей деятельности медицинских работников является охрана здоровья детей и профилактика заболеваний. В школе постоянно работает медицинская сестра. При согласии родителей проводятся профилактические прививки. Все помещения школы при эпидемиях обрабатываются кварцевыми лампами.

Очень важно, что, наряду с профилактическими медицинскими мероприятиями, в школе есть возможность осуществлять и психологическое сопровождение ребенка. Ведь от психологического состояния ребенка зависит и усвоение учебного материала и физическое здоровье ребенка. Родители всегда могут обратиться к Марине Вячеславовне и получить нужную помощь и поддержку.

Решить проблему гиподинамии и правильно организовать оздоровительную работу в школе можно только совместными усилиями родителей, педагогов и других служб учебного заведения. Использование здоровьесберегающих технологий в процессе учебной деятельности позволит нам выпустить из школы не только умных, но и здоровых детей.

**МОУ «Средняя общеобразовательная школа №3 имени И.А.Флерова»**

*Доклад*

**«Проблема здоровьесбережения. Практическое решение.»**

**Учитель начальных классов: Фридман Елена Аскольдовна**

2010 уч. год