**Инновационный опыт организации здоровьесберегающей деятельности**

**Тема:**

**«Формирование культуры здоровья на уроке и во внеурочной деятельности»**

****

***Блаженство тела состоит в здоровье,***

***а блаженство ума в знании.***

*Фалес*

В настоящее время большое внимание на разных уровнях государственной власти, общественных организации и образовательных учреждений уделяется проблеме оздоровления населения. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» не только обращает внимание на проблему связанную с состоянием здоровья современных школьников ­(только около 32% школьников можно считать здоровыми­­), но и призывает направить на ее решение активные педагогические усилия. Федеральные государственные образовательные стандарты второго поколения обязуют каждое образовательное учреждение организовать работу по здоровьесберегающей деятельности. Понимая важность проблемы, администрацией нашей школы принято решение придать оздоровительный характер образовательному процессу и создать безопасную для здоровья школьную среду. В рабочей программе, разработанной педагогами школы, по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни четко прописаны этапы организации здоровьесберегающей деятельности и направления по реализации программы. В нашем образовательном учреждении создана здоровьесберегающая инфраструктура: помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся. В школе работает столовая, позволяющая организовать горячие завтраки и обеды в урочное время. Имеется спортивная площадка, хоккейная коробка и два спортивных зала, оборудованные всем необходимым игровым и спортивным инвентарем. Известно, что здоровый ребенок быстрее социализируется в обществе. Поэтому в школе создана целая социальная служба: психолог, социальный педагог, преподаватель – организатор ОБЖ, заведующий библиотечно – информационным центром, специалист – техник, организаторы творческих дел, редакционная служба школьной газеты. Сложилась система просветительской работы с родителями. Стали традиционными общешкольные и классные родительские собрания по теме «Охрана жизни и здоровья детей». Обучающиеся принимают активное участие в ежегодных акциях «Здоровье нации в наших руках», «Здоров будешь – все добудешь» и охотно проявляют себя в оздоровительной работе по программе «Здоровье и образование». Проводятся профессиональные беседы о вредных привычках, организуется работа с детьми «группы риска». Система физкультурно – оздоровительной работы направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития, повышение адаптивных возможностей организма. Полноценная и эффективная работа на уроках физкультуры, динамические паузы и перемены, работа спортивных секций, регулярное проведение спортивно – оздоровительных мероприятий, соревнований, дней здоровья способствуют воспитанию у ученика заинтересованного отношения к собственному здоровью и овладению искусством его сохранения и укрепления.

В начальной школе особое внимание уделяется вопросам успешной адаптации первоклассников. Осуществляется особый контроль за учебной нагрузкой и объемом домашних заданий.

Основной организационной формой обучения остается урок. И в связи с этим педагоги школы призваны на каждой учебной дисциплине не только сохранять здоровье своих учеников, но и, обладая значительным опытом работы должны являться проводниками идеи здоровьесбережения. Урок должен быть направлен на создание условий, в которых ребенок чувствует себя самим собой, не исполнителем каких – либо ролей, а полноценным участником различных форм деятельности образовательного процесса. «Отстраните пагубные обстоятельства, - писал Николай Чернышевский, - и просветлеет ум, и облагородиться характер человека». Потому организуя образовательную деятельность, педагоги стараются учитывать психологические и возрастные особенности, различные учебные возможности обучающихся.

И все же решать проблему здоровья детей школьного возраста непросто. Роль учителя здесь особенно велика. Что же конкретно может сделать учитель начальных классов на уроке и во внеурочной деятельности? Во – первых, гигиенически правильно организовать сам процесс: это чередование различных видов деятельности, их активизация, обеспечение индивидуального и дифференцированного подхода, умелое использование учебно – наглядных пособий. Во – вторых, включение в деятельность элементов творчества и создание ситуации успеха каждому ученику. И, в – третьих, снятие всех стрессообразующих факторов: благоприятный психологический климат в классе, доброжелательность и эмоциональность учителя, позитивное сотрудничество учащихся, проведение физкультурных и музыкальных пауз, минуток отдыха для глаз, использование пальчиковой и дыхательной гимнастики, упражнений на релаксацию и самомассаж.

Зная о том, что здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, мною было принято решение создать проект «Наш класс – территория здоровья». Проектирование здоровьесберегающего образовательного процесса основывается на деятельностном подходе. Древнегреческий врач Гален говорил, что «эмоции придают жизни вкус и служат источником всех жизненных драм». Именно поэтому в своей работе я большое внимание уделяю психическому здоровью учащихся. Каждый новый школьный день мы начинаем с аутотренинга: «Прекрасно все на небе, прекрасно на земле, прекрасно все вокруг, прекрасно все во мне». Обязательным элементом любого урока является психогимнастика: « Тут затеи и задачи, игры, шутки - все для нас. Пожелаем всем удачи! За работу! В добрый час!» (дети обмениваются рукопожатием). « Потрите свои ладошки. Что чувствуете? Поделитесь своим теплом с соседом по парте. » «Вспомните самый приятный момент из прошлого, проживите его еще раз. Вам хорошо?!» Физкультминутки по праву называют минутками здоровья, и их проведение - это одно из важнейших условий организации обучения: «Девочки и мальчики, теперь вы просто зайчики. Будем прыгать, и скакать, от задачек отдыхать…». А в перемены проводим развивающие игры: «Подними ладони выше и сомкни над головой. Что же вышло? Крыша вышла! А под крышей мы с тобой!...». Ежедневно в нашем классе звучит веселая детская или классическая музыка. Музыкотерапия избавляет от состояния тревоги и стресса, благоприятно воздействуя на эмоциональное состояние учеников. Особое внимание на уроках уделяется профилактике утомляемости глаз. С этой целью проводятся специальные гимнастики, упражнения на офтальмотренажере, видеоминутки для глаз и используется таблица Шульте. Для развития голосового аппарата, профилактики заболеваний органов дыхания и гармонизации нервной системы проводится успокаивающая и мобилизующая дыхательные гимнастики. Ученики легко и с удовольствием овладевают приемами самомассажа рук, ушей, головы, крыльев носа. Любые приемы - поглаживание, постукивание, растирание – дарят ребенку только здоровье и напрямую воздействуют на умственное развитие. А организованные пальчиковые игры, сопровождаемые речью, превращаются в своеобразные маленькие спектакли. Они очень увлекают ребят и приносят им столько пользы! «Таланты детей находятся на кончиках их пальцев» - эти слова служат девизом для внеурочной деятельности в объединении «Оригами». Дети увлеченно и творчески создают свои «шедеврики», одновременно укрепляя свое здоровье при тактильном воздействии на кончики пальцев. Рисование бисером – это еще один вид нашего творчества и деятельность по снятию нервной возбудимости.

С раннего детства у мальчиков и девочек необходимо воспитывать полезные привычки, помогающие заботиться о собственном здоровье. Важное место среди них - привычки, связанные с питанием. В нашей школе 14 лет работает федеральная программа «Разговор о правильном питании». Она оказывает существенную помощь в решении вопроса «оздоровления» учебно – воспитательного процесса в школе, дает возможность воспитывать у детей сознательное отношение к своему здоровью, осваивать навыки правильного рационального питания, формировать представление о правилах этикета, пробуждать интерес к обычаям и традициям русского народа. Но также целью программы является и активное вовлечение в работу родителей учащихся. Основная задача педагога – помочь родителям осознать, что роль правильного питания в детском возрасте особенно велика. В целях просветительской работы с родителями провожу собрание на тему «О здоровье - всерьез», где семьи класса демонстрируют презентации «Секреты здоровья». В районной газете публикую статью «Правильное питание – путь к здоровью». Дети и родители проводят исследовательские работы «Почему полбу называют - черной икрой злаков?», «А живет ли каша в библиотеке?» и все материалы оформляют в портфолио. Семейные коллективы нашего класса активные участники ежегодного конкурса ООО Нестле. Проекты «Напитки здоровья древней Руси» и «Жаворонки – русская кулинарная традиция и народный праздник встречи весны» на тему «Кулинарное путешествие» завоевали основные призовые места на районном конкурсе. Творческий и ответственный подход родителей и детей обеспечили победу в фотоконкурсе «Я готовлю для своей семьи», получив три призовых места в районе. А в направлении «Методика реализации программы» среди педагогов района моя работа признана лучшей и заняла первое место. При подведении итогов областного этапа конкурса эта работа так же признана победителем.

В нашем классе реализуется дополнительная образовательная программа, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни «Уроки здоровья» О. С. Гладышевой.

Формированию культуры здоровья посвящены многие спортивные мероприятия и дни здоровья. В нашем классе стали уже традиционными командные веселые старты и семейные эстафеты, спортивно – оздоровительные мероприятия «Если хочешь быть здоров…», « Папа, мама, я – здоровая семья» и «Зов джунглей». Ко дню учителя в классе был организован турнир между родителями обучающихся «Родители – первые учителя своих детей». Мероприятие проходило под девизом: «Мы во всем для вас пример от привычек до манер».

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочной деятельности способствует формированию физического, психического и нравственного здоровья детей, обучению искусству его сохранения и укрепления. Понимая важность и значимость использования эффективных и несложных в осуществлении методов, я веду постоянный поиск путей оздоровления детей в условиях школы. Ожидаемый мною результат – это Ученик – Личность, осознавший ценность здоровья и стремящийся к заботе о себе и своих близких. Решая эту важнейшую задачу, сделано немало, еще больше нам предстоит сделать! И я твердо знаю о том, что дорогу осилит идущий!