**Здоровьесберегающие технологии в начальной школе**

*учитель: Степанова Татьяна Петровна*

Происходящие изменения в социально-экономической жизни общества требуют от системы образования пересмотра форм и методов работы. Назрела необходимость в том, чтобы учебный процесс так организовывался, чтобы, с одной стороны, успешно решались образовательные и воспитательные задачи, а с другой ‒ не наносился вред здоровью обучающегося, обеспечивался нормальный процесс роста и развития организма, расширение его адаптивных возможностей.

Здоровье ‒ состояние психического, физического и социального благополучия. Здоровье ‒ это основной фактор, определяющий эффективность обучения, важнейшее условие успешной реализации личности.

Нынешнее состояние здоровья и уровень заболеваемости учащихся начальной школы удовлетворить нас не могут. Результаты массовых обследований позволяют определить наиболее распространенные заболевания у детей: ОРВИ, инфекционные заболевания, кариез зубов, травмы, нарушение осанки, невротические реакции, снижение остроты зрения. Состояние здоровья учащихся начальных классов во многом зависит от той работы, которую должны проводить и учителя, и родители. Учителя и родители должны внушать детям не только то, что нужно заниматься своим здоровьем, но и раскрыть цель, называть причину «зачем это нужно делать?», «для чего?» Только тогда учащиеся будут ответственно подходить к своему здоровью.

Существует такая программа «Педагогика здоровья» под редакцией В.Н. Касаткина.

Программа работает по шести направлениям:

1. Самопознание через чувство и образ.
2. Школа здорового питания.
3. Ослепительная улыбка на всю жизнь.
4. Профилактика аддитивного поведения.
5. Безопасность детей на дорогах.
6. Поведение в экстремальных условиях.

В нашей школьной программе нет специально отведенного урока здоровья, но все учителя начальной школы проводят работу по направлениям этой программы интегративно с такими уроками, как технология, окружающий мир, физическая культура, русский язык, математика. Для реализации задач программы «Педагогика здоровья» мы используем и классные часы, и внеклассную работу, и работу с родителями, и кружковую работу.

По направлению «Самопознание через чувство и образ» мы на своих уроках используем индивидуальный подход к каждому ученику, дифференцируем задания, обеспечиваем смену видов деятельности, обеспечиваем посильную нагрузку каждому ученику, на уроках используем игровые ситуации, творческие задания, которые позволяют ребенку осознать себя, почувствовать в себе силы, обязательно поддерживаем ученика в его начинаниях «Смотри, как хорошо ты придумал!». Это помогает ребенку увидеть свою индивидуальность и оригинальность.

На внеклассных мероприятиях в совместной деятельности учим учащихся гуманному отношению друг к другу, помогаем им овладеть правилами человеческого общения так, чтобы эти правила стали точкой опоры для осознания своего поведения.

Недавно прошел праздник «Встреча Нового года». К этому празднику дети готовились целый месяц. На уроках технологии открылись мастерские Деда Мороза, учащиеся своими руками мастерили игрушки, украшали елки, классы, придумывали костюмы, проводили репетиции. Такая совместная деятельность чрезвычайно полезна для детей, так как она дает ребенку осознать самого себя, свои возможности.

Направление «Школа здорового питания» помогает учащимся понять важность правильного питания, которое является эффективным способом профилактики и предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистых заболеваний. Проводя работу по этому направлению, учителя ставят своей задачей:

1. Сформировать у учащегося представление о полезных и вредных продуктах.
2. Научить учащегося соблюдать гигиенические правила хранения, приготовления и употребления пищи.
3. Сформировать у учащегося представление о влиянии питания на здоровье.

Немаловажно также выработать у младших школьников определенные навыки и привычки:

1. Самостоятельно приготовить несложные блюда с учетом их питательной ценности, с соблюдением правил гигиены и техники безопасности.
2. Правильно сделать покупку.
3. Осознанно сокращать нежелательные продукты.
4. Понимать необходимость регулярного питания.

Представление проектов «Хлеб ‒ всему голова», «Что полезней и вкусней? Винегрет из овощей!»

Направление «Ослепительная улыбка на всю жизнь» ставит своей задачей научить учащихся правильно ухаживать за полостью рта, предупреждать стоматологические заболевания.

На уроках окружающего мира, ОБЖ мы знакомим учащихся с тем, как устроен зуб, с правилами ухода за зубами, проводим практические занятия, на которых показываем, как правильно чистить зубы. Очень трудно отучить детей грызть орехи, конфеты, сахар. Чтобы убедить ребенка не делать этого, мы показываем фотографии, рисунки поврежденных зубов. Это производит на детей действенное впечатление.

Демонстрируя стадии разрушения зубов, мы убеждаем детей в важности регулярного посещения стоматолога.

Направление «Профилактика аддитивного поведения» основано на формировании:

1. Навыков самосохранения (не быть пассивным курильщиком), нечаянно не выпить неизвестное лекарство, избежать опасности соприкосновения с наркоманом, алкоголиком.
2. Эмоционального неприятия «наркотических форм поведения» (наркотизм ‒ это болезнь, больных жалко, а походить на «жалких» не престижно.
3. Осознание возможности быстрого и незаметного для себя вовлечения в состояние зависимости.
4. Собственной жизненной позиции, позволяющей формировать круг интересов, выстраивать позитивные отношения с людьми, не прибегая к рюмке или сигарете.
5. Умение отстаивать свою точку зрения в любой ситуации.

Работать по этому направлению нам помогают старшеклассники, которые проводят беседы о вреде курения, о вреде употребления алкоголя и наркотиков, показывают младшим школьникам спектакли, посвященные данной проблеме.

Направление «Безопасность детей на дорогах» ставит своей задачей, чтобы каждый ребенок овладел знаниями и навыками распознавания типичных дорожных ситуаций, сформировал «транспортные» привычки, научился прогнозировать развитие ситуации на дороге.

В конце II четверти учащиеся 1ых классов провели с использованием мультимедийных средств внеклассное мероприятие «Соблюдай правила дорожного движения!», на котором наглядно, в доступной форме повторили дорожные знаки, правила дорожного движения, поучаствовали в викторине.

Направление «Поведение в экстремальных ситуациях» ставит своей целью помочь ребенку не растеряться в экстремальной ситуации, какой бы она ни была и где бы она ни возникла. Наши дети, становясь свидетелями экстремальных ситуаций, подвергаются глубоким эмоциональным переживаниям. Случается, что дети способствуют возникновению экстремальных ситуаций (пожар, отравление, бытовой травматизм). Ощущение страха, беспомощности, паника не позволяют ребенку принять правильное решение, определить конкретные действия, ориентированные на сохранение собственного здоровья.

На уроках ОБЖ мы с учащимися обсуждаем экстремальные ситуации, говорим о моделях поведения, как звать на помощь, говорим о травмах, об оказании первой медицинской помощи. В каждом классе есть аптечка, средства индивидуальной защиты, средства защиты при химических выбросах (сода, лимонная кислота, скотч). Регулярно в школе проходят тренировочные эвакуации.

Работая по этим направлениям, учителя, конечно, не забывают и о физическом развитии учащихся. Обязательно перед занятиями проходит утренняя гимнастика (в программе заложен спортивный час), 2-3 раза за любой урок проходят физминутки под музыку в занимательной форме, проводятся упражнения для рук, зарядка для глаз.

Состояние здоровья учащихся начальных классов зависит и от родителей. Поэтому учителя на родительских собраниях вместе с родителями обсуждают такие темы: «Как правильно организовать режим дня школьника», «Питание младших школьников», «Виды закаливания организма», «Профилактика вирусных и респираторных заболеваний», «Трудовое воспитание в семье», «Вред телевидения для детей», «Влияние компьютерных игр на психику ребенка». Также на родительских собраниях проходят обсуждения статей журнала «Здоровье школьника».

Когда ребенок здоров, он лучше воспринимает этот мир, лучше понимает и оценивает себя в этом мире. Поэтому сохранение и укрепление здоровья учащихся является стратегической задачей современной школы.