ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.

В настоящее время ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой, так как ухудшение здоровья осложняет процесс обучения, снижает качество знаний, замедляет физическое развитие детей, вызывает отклонения в их социальном поведении.

В раннем детском возрасте формируется осанка, идет активный рост и развитие всех систем организма, морально-нравственных устоев.

По мнению медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Именно поэтому современная начальная школа делает акцент на расширение образовательного поля, где на первый план выдвигаются направления работы по здоровьесбережению, тем самым создаёт условия, способствующие формированию здоровьесберегающих компетенций учащихся.

По данным специалистов 30-35 % детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания; за годы обучения в школе в пять раз возрастает число нарушений зрения и осанки, в четыре раза увеличивается количество нарушения психологического здоровья, в три раза увеличивается число детей с заболеваниями органов пищеварения.

Считаю, что необходимо совместными усилиями родителей, педагогов, специалистов формировать у детей понятие здорового образа жизни - как одной из ключевых здоровьесберегающих компетенций, воспитывать навыки и привычки в потребности быть здоровым, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье здоровья.

Какими знаниями и умениями должен обладать ученик с позиции сформированности здоровьесберегающих компетенций?

На мой взгляд:

1 - знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях: под дождем, градом, при сильном ветре, во время грозы, наводнения, пожара, при встрече с опасными животными, насекомыми;

2 - знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности; владеть способами оказания первой медицинской помощи;

3 - иметь многообразие двигательного опыта и умение использовать его в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга;

4 - уметь подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических качеств.

Представления об элементарных правилах здоровьесбережения формируются в результате объяснения педагогом, восприятия показываемых движений комплексов физкультминуток, утренней гигиенической гимнастики, просмотра наглядных пособий и видеоматериалов.

Для того, чтобы дети не уставали на уроке, мною проводятся физкультминутки и специальные упражнения для снятия напряжения мышц опорно-двигательного аппарата, упражнения для кистей рук, гимнастика для глаз.

Физкультминутки, гимнастики создают ориентировочную основу, без которой невозможно освоение правил здоровьесбережения.

На уроках «Окружающего мира» формируются знания о здоровье при изучении таких разделов, как: «Наш организм», «Наша безопасность». А также на уроках литературы мы часто записываем и комментируем пословицы и поговорки о здоровье, работаем над их содержанием. Например: «Береги платье снову, а здоровье смолоду», «Здоровье и труд рядом идут», «Река начинается с ручейка, а спорт – с зарядки».

Включая в урок хотя бы один элемент здоровьесберегающих технологий, стараюсь сделать процесс обучения интересным, занимательным, создать у детей бодрое, рабочее настроение, облегчить преодоление трудностей в усвоении учебного материала, усилить интерес к предмету.

Неотъемлемым элементом в работе по формированию здоровьесберегающих компетенций является отслеживание результатов.

Я разработала и использую готовые анкеты, которые направлены на выявление представлений о ЗОЖ, их готовности к ведению собственного ЗОЖ, включая их представления о состоянии своего здоровья, отношение к физическим упражнениям и стремление к ЗОЖ в начале и в конце учебного года. Вот, например, такие результаты мы получили на начало этого года:

**3 класс (22 человека) - начало года:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вопросы | № | Ответы учащихся | Кол-во ответов учащи-хся | Число % |
| 1 | Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»? | 1 | Нужно заниматься спортом | 11 | 32% |
| 2 | Нужно закаляться | 4 | 18% |
| 3 | Быть здоровым | 7 | 50% |
| 2 | Что ты знаешь о своем здоровье? | 1 | Мое здоровье: отличное | 19 | 86% |
| 2 | Не очень хорошее: часто болит голова | 3 | 14% |
| 3 | Удовлетворительное |  | 0% |
| 3 | Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят | 1 | Ничего не беспокоит | 12 | 55% |
| 2 | Иногда болит живот (голова) | 2 | 9% |
| 3 | Простуда | 8 | 36% |
| 4 | Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни? | 1 | Пропусков нет | 7 | 32% |
| 2 | Пропуски каждый месяц | 15 | 68% |
| 5 | Делаешь ли ты утром физическую зарядку? | 1 | Нет |  |  |
| 2 | Да | 15 | 68% |
| 3 | Иногда | 7 | 32% |
| 6 | Как ты занимаешься на уроках физкультуры? | 1 | С удовольствием | 18 | 82% |
| 2 | Ради хорошей оценки | 4 | 18% |
| 3 | Без желания |  |  |
| 7 | Чувствуешь ли усталость после уроков? | 1 | Очень устаю | 4 | 18% |
| 3 | Иногда | 8 | 36% |
| 4 | Не устаю | 10 | 46% |

Проводив опрос дважды в год, в начале и в конце учебного года, можно проследить динамику процесса в течение года.