ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ВВЕДЕНИЯ ФГОС

*Паршина О.Е.,*

*МАОУ «СОШ №2 с УИОП» г. Губкина*

Одной из современных задач начального образования является сохранение и укрепление здоровья детей. Школа должна обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни. ФГОС второго поколения определяет эту задачу как одну из приоритетных. Здоровье, по концепции стандартов, понимается как совокупность нескольких составляющих, среди которых: физическое, психическое, духовное, социальное здоровье.[1]

Как учитель начальных классов я уверена в том, что в ребенке необходимо пробудить желание и необходимость быть здоровым. Одним словом, воспитать привычку. Привычка – это вторая натура.… Как мы часто слышим эти слова. Каждый человек имеет большое количество привычек, как вредных, так и полезных. Полезные привычки помогают нам почувствовать себя собранным, организованным, готовым к преодолению трудностей. Они помогают человеку при стрессе, в условиях дефицита времени.

Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков в сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Поэтому, приняв детей в первый класс, учитель начальных классов должен поставить для себя такие задачи как формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.

Каждый ребенок - яркая индивидуальность, и нужно уметь найти к нему правильный подход, заинтересовать. А как это сделать? Какими средствами? Я считаю, что через игру, так как игра является основным видом деятельности младшего школьника. Без игры нет, и не может быть полноценного умственного развития ребенка. Недаром А.С. Макаренко говорил: "Каков ребенок в игре, таков во многом он будет в работе, когда вырастет". [2]

Например, можно поиграть с первоклассниками в названия полезных привычек. Я раздаю ребятам карточки:

– Задача ребят, вычеркнуть повторяющиеся буквы. Из оставшихся букв сложить и прочитать слово. Зашифрованным словом может быть название полезной привычки и наоборот, например, (умываться, дружить, грызть ногти, обзываться, лениться, читать лежа, помогать, драться).

Большую часть дня младшие школьники проводят сидя, хотя в этом возрасте движение необходимо им как воздух, это их физиологическая потребность, отсюда ухудшение зрения и осанки. Поэтому использование физкультминуток по технологии В.Ф. Базарного повышает интерес, настроение детей, подготавливает организм к дальнейшей работе.

Например, для профилактики близорукости у детей можно проводить физкультминутки для глаз с помощью расположенных в пространстве ориентиров (траектории овала, восьмёрки, по которым дети «бегают» глазами, «Весёлые человечки», «Коврик»). [3]

Маленьким школьникам нужны собранность, умение правильно распределить время, иначе его не хватит на то, чтобы плодотворно учиться, хорошо и интересно отдыхать. Для этого необходимо вспомнить о режиме дня, пользе его соблюдения для здоровья. Я предлагаю первоклашкам игру «Рассказ по цепочке». ( Ученики становятся в круг. Ведущий начинает рассказ фразой: Мальчик проснулся в 7 утра и… следующий игрок повторяет предложение ведущего и показывает движением, что сделал мальчик дальше. Каждый последующий игрок повторяет по очереди все, что показывали до него. В конце игры хором все повторяют фразу и движения по очереди.)

Чтобы заинтересовать ребят я не даю готовый режим дня, а вместе с учениками и родителями дорабатываю его, тогда все этапы режима будут легко выполнимы, а повторение одних и тех же действий в одно и то же время становится привычным. А привычное делается необходимым. У человека возникает потребность в этих действиях, и он совершает их легко и просто без особых волевых усилий, т.е. соблюдение режима дня приводит к тому, что у ребенка создаются и укрепляются определенные стойкие здоровые привычки. Необходимо объяснить детям, что здоровье - это одна из ценностей жизни. «Здоровье – это ещё не все, но все без здоровья – ничто» - утверждал Сократ.[2]

Правильная организация учебно-воспитательной работы, умелое педагогическое влияние на ребенка, в частности воспитание у него чувства долга, умения видеть свои недостатки, воспитание волевых качеств, целеустремленности и трудолюбия, в большой степени облегчат выработку у него хороших привычек и предупредят появление и закрепление привычек вредных.

***Литература***

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. - М.: Просвещение, 2010.
2. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии 1-4 классы»// Педагогика. Психология. Управление. – М.: «ВАКО»,2004.
3. Базарный В.Ф. Методология оздоровления детей и подростков. М., 1996.