Я, Дука Марина Владимировна, окончила Педагогический колледж г.Железноводска в 2000 году по специальности «Педагогика и методика начального обучения», с квалификацией – «учитель начальных классов». Стаж работы 9 лет. В муниципальном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа №15» х. Садовый работаю учителем начальных классов 9 лет, с 2000 года.

Для меня быть педагогом – это почётно, но ответственно. Педагог должен быть самым универсальным и самым прекрасным человеком, потому что он должен быть источником радостного перерождения маленьких людей, которые живут в процессе постоянного развития своих сил.

Никакая другая профессия не ставит таких требований к человеку. Педагог обязан воплощать в себе человеческий идеал. Возможно ли это? А это есть трудная кропотливая повседневная работа.

Набирая первоклассников, всматриваюсь невольно в каждого, задавая вопрос: « Какие вы?» и тут же отвечаю: « Самые хорошие». Убеждаюсь, что они отличаются любознательностью, активностью и удовлетворительным состоянием здоровья. Что меня очень тревожит.

Обратить внимание на здоровье учащегося заставил анализ показателей состояния их здоровья, изучение социального состава семей и уровня подготовки учащегося к школе. Была отмечена тенденция увеличения числа больных детей. Готовность учащегося к школе снизилась на 28%. Увеличилось количество неблагополучных семей, что требует более внимательного подхода к детям из таких семей.

По своей методической теме «Управление здоровьем школьника через здоровьесберегающую организацию педагогического процесса на уроках и во внеклассной работе» я работаю не первый год. Начала я с диагностики «Моё здоровье», выявила отношение учащихся к своему здоровью, их понимания важности физического совершенствования. Попросила родителей высказать своё мнение о влиянии режима школы на здоровье. Стало ясно, что необходима большая работа в этом направлении:

***- соблюдение режима учебно-воспитательного процесса;***

***- соблюдение санитарно-гигиенических норм;***

***-обеспечения сбалансированного и диетического питания;***

***- внедрение системы мер по профилактике простудных заболеваний;***

***- внедрение системы реабилитационных мер после простудных заболеваний***

***- создание щадящих условий обучения – положительного эмоционального фона и атмосферы психологического комфорта, ситуаций успеха, укрепляющих уверенность в своих силах;***

***- проведение динамических пауз, физминуток, дней Здоровья;***

***- медицинский осмотр детей;***

***- соответствие освещения и размеров школьной мебели санитарно-гигиеническим нормам.***

Решать проблему сохранения здоровья я начинаю с утренней зарядки. Ежедневно в 8-00 без опозданий мои ученики готовы выполнять общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений различны, разучиваем вместе с детьми. Дежурные показывают движения под моим руководством. В конце на 2-3 минуты провожу игру на внимание «Командиры! Смирно! «Карлики и великаны», «Летает – не летает», «День – ночь» и др. У детей появляется заряд бодрости, хорошее настроение, большое желание общаться со своими одноклассниками, получать знания.

Ребята приходят в школу, как правило, из детских садов, где основной их деятельностью была игра. Теперь главный их труд – это учение, на которое маленькому школьнику трудно переключаться. Оно требует от малышей значительно большей ответственности, усидчивости, трудолюбия. Дети получают и большую физическую нагрузку. Они быстро утомляются, отвлекаются, внимание их рассеивается. Снять психологическое напряжение, облегчить восприятие нового материала в значительной мере мне помогают физкультминутки. На уроках в 1-м классе обычно провожу две-три двухминутные паузы, примерно на 8-й и 20-й минутах урока. Темп медленный и средний. Эффективность такой формы активного отдыха во многом зависит от гигиенических условий ее проведения. Перед началом физкультминуток обязательно проветриваю класс. Слежу за температурой воздуха (+18 – 19). Готовясь к физкультминутке, детям предлагаю расстегнуть воротнички для свободного дыхания. Осуществляю счет и показ упражнений, акцентируя внимание на выполнении правильной осанки.

Я считаю, что наибольшая эффективность от физкультминуток бывает тогда, когда их форма и содержание разнообразны.

На уроках использую разные виды физкультминуток.

1. ***Оздоровительно-гигиенические.***

Их выполняю как стоя, так и сидя. Расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, поболтать ногами. На уроках провожу и зарядку для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз. Предлагаю детям следить за движением моей руки или посмотреть в окно.

Моим ученикам нравится просто, закрыв глаза, немножко «подремать».

1. ***Танцевальные.***

Особенно любимые детьми движения, всегда выполняются под веселую музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто, как умеет, при этом желающие поют.

Так на празднике «Прощание с Азбукой» мои ученики танцевали, а по окончанию музыки изображали букву.

1. ***Ритмические.***

Провожу под музыку, но с более четким исполнением элементов.

1. ***Физкультурно-спортивные.***

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов.

Каждое упражнение рассчитано на укрепление определенной группы мышц. В эти упражнения включаю, бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте и т.д.

1. ***Двигательно-речевые.***

Этот вид физкультминуток самый популярный у меня на уроках. Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы инсценируя их. Такие физкультминутки развивают творческие способности и способствуют развитию интереса уч-ся к изучению того или иного предмета, например окружающего мира.

Солнце глянуло в окно,

Время отдохнуть пришло.

Надо всем нам дружно встать.

Раз присесть, достать до пятки.

И плечами покачать.

А затем, как на зарядке,

Прямо и красиво встать.

Руки вытянуть пошире

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Физкультминутка, как зарядка

После третьего урока в режиме школы отводится время – 20 минут подвижной перемене, когда повышается тонус всего организма, восстанавливается работоспособность уч-ся. Подготовка таких активных перемен, организация и проведение возлагается на учителя. Помогают мне вожатые (девятиклассники). Место проведения я выбираю вместе с детьми, чаще всего, если хорошая погода, на открытом воздухе. Моим ученикам такие подвижные игры очень нравятся «Ручеёк», «Птицы и дождь», «Защити товарища!», «Пустое место» и др. Дети очень любят, когда игры сопровождаются советами и подбадриванием.

Подбор и чередование упражнений и подвижных игр направлены на укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и повышение функциональных возможностей организма детей. Многолетние наблюдения, проводимые мною за своими учениками, показывают, что такие нагрузки доступны моим ребятам. Они становятся физически более выносливыми, реже болеют, обладают высокой работоспособностью, лучше учатся.

Для создания здоровьесберегающей среды в своем классе я пользуюсь разноуровневой системой обучения, провожу нестандартные (урок-игра, урок-путешествие) коллективные занятия, интегрированные уроки.

Это помогает снизить напряжённость в классе, прямую зависимость усталости от времени на уроке. Чтобы не перегружать детей, при подготовке обуславливаю каждый этап урока, устраняя перегрузку учащегося, строго дозирую домашнее задание.

Отдельные уроки изобразительного искусства, окружающего мира, некоторые праздники провожу на природе. Основная цель – укрепление здоровья детей, закаливание, расширение знаний о здоровом образе жизни: *«Осень, очей очарованье»,*

*«Осень – пора плодородия»,*

*«Какой бывает ветер»,*

*«В чём красота весны»,*

*«Мы ждём весну»,*

*«Что растет на грядке»,*

*«Что вокруг нас может быть опасным».*

С первого класса реализую программу ***«Правильное питание»*** в занимательной форме», где дети показывают свое умение правильно сидеть за столом, употреблять в пищу необходимые овощи, фрукты, богатые витаминами, делятся рецептами вкусных и полезных блюд собственного приготовления. Дети два раза питаются, слежу за питанием (завтрак, обед).

Я считаю, что обучение детей не может идти в отрыве от обучения и их родителей.

Родительские собрания поднимают злободневную тему: «Здоровье детей».

Были рассмотрены следующие вопросы:

* *«Учите детей беречь здоровье»*
* *«Защитим права детей»*
* *«Разговор на трудную тему»*
* *«Посеешь привычку - пожнёшь характер»*
* *«Значение эмоций для формирования положительного взаимодействия ребёнка с окружающим миром»*
* *«Режим дня в жизни школьника»*
* *«Что нужно знать родителям о физиологии младшего школьника? Полезные советы на каждый день»*

На родительские собрания приглашаю и медсестру. Она дает консультации по поводу сохранения, укрепления здоровья детей.

Формировать у учащихся правильное преставление о здоровье, вызвать у них стремление к сохранению своего здоровья мне помогают уроки здоровья, классные часы, внеклассные мероприятия.

*«Личная гигиена и гигиена жилища»*

*«Советы доктора Воды»*

*«Мы друзья Мойдодыра»*

*«Путешествие в Спортландию»*

*«В здоровом теле – здоровый дух»*

Мои учащиеся являются активными участниками – ***дней Здоровья***, где играют, соревнуются, бывают на экскурсиях.

По предложению моих учеников в классе оформлен уголок Здоровья «Будь здоров, малыш!»

Ребята любят рассматривать фотографии, где отражены их достижения в спорте. Интересуются полезными советами, направленными на укрепление собственного здоровья.

С 1-го класса знают, какие витамины содержатся в овощах и фруктах. А лекарственные травы вызывают у ребят особый интерес. Во время прогулок, экскурсий с большим интересом и успехом распознают знакомые им растения и могут назвать их целебные свойства. Дружба с доктором Нехворайкиным продолжается. Ребята решили укреплять свое здоровье путем закаливания организма. Я считаю, что родители умело поддерживая своих детей, помогут достичь поставленной цели – укрепление здоровья.

Учащиеся для себя делают вывод: «Чтобы жить долго и счастливо, человеку необходимо здоровье, а это чистота, соблюдение режима дня, закаливание, отказ от вредных привычек, движение, сбалансированное питание, одежда по погоде, хорошее настроение, соблюдение правил техники безопасности».

Особое внимание уделяю нравственному здоровью своих детей, потому что здоровье тела определяется здоровьем души. Нравственное здоровье включает в себя доброе, заботливое отношение в семье.

По этой теме проводила классный час

*«Дорожные приключения Бабы - Яги»*

*«Курить – здоровью вредить»*

*«Умей сказать «Нет!»*

*«Манеры поведения»*

*«О заботливом отношении к людям»*

Эти занятия провожу в системе с учетом возрастных особенностей. Они помогают учащимся расширять знания по окружающему миру, экологии, охране безопасности жизнедеятельности.

Анализ моей работы по теме «Здоровье» показал, что повысился процент успеваемости и качества знаний, интерес учеников к учебе и общим делам школы, сократилась частота острых заболеваний, особенно заболеваний верхних дыхательных путей, уменьшилось число часто и долго болеющих детей.

Мои учащиеся любят говорить о своем здоровье и считают, что если мы сами не позаботимся о своём здоровье, никто за нас это не сделает.

Главный путь к здоровью – спорт, правильное питание и знание своего тела и души.

А я как учитель должна помочь своим детям жить активной, полноценной и интересной жизнью, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, и было в радость.

Я рекомендую использовать опыт моей работы по теме «Управление здоровьем школьника через здоровьесберегающую организацию педагогического процесса на уроках и во внеклассной работе» всем учителям.

Здоровье учащихся – одна из острых проблем современной жизни. Проблема многогранна и требует усилий многих специалистов, в том числе и учителей начальных классов. Каждому учителю следует знать основные факторы, влияющие на развивающийся организм детей, на формирование здорового образа жизни. Комплексное использование оздоровительных мероприятий в учебном процессе позволяет снижать утомляемость, повышает эмоциональный настрой и работоспособность, а это в свою очередь способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Здоровые дети – это будущее общества.

Дука Марина Владимировна

|  |
| --- |
| C:\Program Files\Microsoft Office\MEDIA\CAGCAT10\j0301252.wmf  **ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ**  **НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**  **Муниципального**  **образовательного учреждения**  **«Средняя общеобразовательная**  **Школа № 15» х. Садовый**  **Дука Марины Владимировны** |