**ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ – ЗАЛОГ УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ**

Мочалова Г.В., Гужова О.В.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей№1» г. Балаково Саратовской области

Здоровье человека – проблема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становиться первостепенной.

Таким образом, перед учителями стоит задача сохранения и укрепления здоровья учеников после поступления в школу, когда формируется осанка, идет активный рост и развитие всех систем организма, возрастает и психологическая и физическая нагрузка на детский организм.

Как помочь школьнику? Как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной, полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учеба вызвала прилив энергии, а обучение было в радость?

Необходимо внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.

«Здоровьесберегающие технологии» - совокупность приемов, методов, форм обучения и подходов к образовательному процессу, охватывающие физические, психические и социальные стороны жизни человека. Здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

**I.Организационно-педагогические технологии здоровьесбережения**

Реализация этого блока создает условия для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, повышает эффективность учебного процесса, предотвращая при этом чрезмерное функциональное напряжение и переутомление:

1.Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки учащихся.

2.Использование при составлении расписания шкалы трудности учебных предметов, позволяющей строить расписание уроков с учетом биоритмологического оптимума работоспособности у школьников, который имеет свои пики и спады, как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели.

3.При построении структуры урока учитывается интенсивность умственной деятельности учащихся в ходе урока.

Основная задача начальной школы – так организовать учебный процесс, чтобы каждый ребенок, независимо от своих возможностей, мог успешно развиваться, реализовывать себя в познавательной деятельности. От того, как организован урок и насколько он рационален, зависит функциональное состояние учащихся в процессе учебной деятельности. Правильно организованный урок дает детям возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне.

4.Осуществление двигательного режима на уроках:

- проведение музыкальной зарядки до уроков, способствует организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности на уроках;

- смена динамических поз;

- проведение физкультминуток, гимнастики для глаз, упражнения для кисти рук, пальчиковой гимнастика, самомассажа пальцев рук, аурикулярного массажа, дыхательной гимнастики.

- проведение подвижных игр на больших переменах, которые снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

**II. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения**

Эти технологии связаны с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников.

1. Комфортное начало и окончание урока, способствует положительному эмоциональному настроению учащегося: использование положительных установок на успех деятельности,  приемы психологического настроя на урок.

2. Учет индивидуальных психофизических особенностей учащихся, создание ситуаций успеха..

3. Снятие эмоционального напряжения

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности.

4. Интеграция здоровьесберегающих компонентов в учебные предметы.

5.Чередование различных видов учебной деятельности:опрос учащихся; фронтальный опрос с использованием мяча; письмо; чтение; слушание; рассказ; рассматривание наглядных пособий; ответы на вопросы; решение задач.Элементы игры можно использовать также в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников: хлопанье в ладоши; поднятие руки; сигнальные карточки различного цвета.

6.Использование различных методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся:

– метод свободного выбора (беседа, выбор действия, выбор способа действия);

– активные методы (обучение действием, обсуждение в группах, ученик как исследователь);

– методы, направленные на самопознание, саморазвитие (интеллект, эмоции, воображение, общение, самооценка).

Все это снимает утомительную нагрузку, связанную с необходимостью поддержания рабочей позы.

Работа по формированию здорового образа жизни ведется не только в учебное время, но и после уроков. После уроков ребята посещают группы продленного дня, в которых целенаправленно проводится работа по здоровьесбережению. Ежедневно после обеда проводятся прогулки на свежем воздухе, затем спортивный час, а во время приготовления домашних заданий, по мере наступления усталости, в рекреации проводятся спортивные паузы. Для учащихся групп продленного дня организовываются секции, где осваиваются начальные навыки спортивных игр: баскетбола, футбола, волейбола, проводятся клубные часы, библиотечные часы, конкурсы рисунков, прогулки и экскурсии,.

**III. Учебно-воспитательные здоровьесберегающие технологии.**

Формирование мотивации к здоровому образу жизни у ребенка, прежде всего, зависит от родителей, но немаловажную роль может сыграть и школа, в частности, учителя начальных классов. Школа с 1-го класса должна способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья. Для формирования теоретических знаний здорового образа жизни учащиеся младших классов знакомятся с правилами личной гигиены, закаливания; сведениями о двигательном режиме, о значении физических упражнений на укрепление здоровья и осанки на тематических классных часах**.**

Огромную помощь во внедрении программы здоровьесбережения во внеурочное время оказывают родители учащихся. Так личным примером, большая часть родителей класса показывает ученикам, что здоровый образ жизни является неотъемлемой частью ежедневного хорошего самочувствия. Родители вместе с учениками участвуют в соревнованиях, занимаются спортом, ходят в походы. Совместная игра укрепляет и физическое, и духовное здоровье ребенка.

Ежегодно на базе школы функционирует летний оздоровительный лагерь, целью которого является создание благоприятных условий для укрепления здоровья.

**Дополнительные направления работы для формирования знаний, умений и навыков здорового образа жизни**, для создания условий сохранения здоровья младших школьников :  
1. Проведение специальных уроков по формированию здорового образа жизни, уроки гигиены.  
2 .Организационная деятельность: привлечение к поддержанию санитарного состояния класса дежурных и санитаров (соблюдение режима проветривания, протирания пыли, смена обуви), а также контроль классных санитаров за соблюдением учащихся правил личной гигиены, опрятность одежды и другие.  
3. Проведение профилактики травматизма путем инструктажа по технике безопасности, бесед по охране труда и ведение классного журнала по технике безопасности.  
4.Оздоровление детей в условиях школы: здоровое питание (работа с родителями по организации стопроцентного охвата горячим питанием в школьной столовой), витаминизация (употребление детских витаминов под контролем учителя), применение на уроках элементов лечебной физкультуры.  
**Новыми формами** осуществления оздоровительной работы являются:

 - мероприятия - акции здоровьесберегающей направленности, проводимые совместно с социумом (медики), общественностью (родители), учителями и учащимися школы (пример тому ходячая реклама «Спорт вместо наркотиков»).

 - волонтёрское движение (акции, выступление агитбригады, помощь нуждающимся);

 - ежегодное проведение НПК (научно-практические конференции)

Все внеклассные мероприятия помогают формировать положительное отношение к своему здоровью, прививаются навыки здорового образа жизни.

Мы считаем, что если ребёнок с радостью идёт утром в школу, если ему комфортно на уроке и во внеурочной деятельности, если от общения с педагогом он получает удовольствие, то это помогает сохранить психическое здоровье ученика и педагога тоже!

В заключении хочется отметить, что работа по формированию здорового образа жизни дает положительные результаты:

- учащиеся более успешно адаптируются в образовательном и социальном пространстве;

- повышается двигательная активность, что показывает участие детей в соревнованиях, играх.

- увеличивается количество учащихся, посещающих спортивные кружки и секции;

- по опросам детей и родителей увеличивается количество детей выполняющих утреннюю зарядку, количество семей, занимающихся спортом;

- проведенные занятия по обучению детей бережному отношению к собственному здоровью, принесли детям чувство удовлетворения, радости, на котором не было равнодушных и скучающих. После этих занятий учащиеся наиболее ответственно стали относится к своему здоровью и здоровью окружающих, стали более требовательными и заботливыми друг к другу;

- значительно сократилось количество простудных заболеваний, и количество пропусков по болезни.

**Рекомендации педагогам**

1. Ребенок должен постоянно ощущать себя счастливым, помогите ему в этом.

2. Каждый урок и внеклассное мероприятие должны оставлять в душе ребенка только положительные эмоции.

3. Дети должны испытывать ощущение комфорта, защищенности и, безусловно, интереса к внешкольной деятельности.