СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ И ИХ РОДИТЕЛЯМИ.

Учитель начальных классов Воротникова С.О.

 Последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние их здоровья ухудшается в 4-5 раз. Поэтому проблемы сохранения здоровья учащихся и привития им навыков здорового образа жизни сегодня очень актуальны. Учёные отмечают, что первый скачок в увеличении количества детей страдающих хроническими заболеваниями, происходит в возрасте 7-10 лет. К наиболее распространённым хроническим заболеваниям относятся болезни органов дыхания, уха, горла, носа, растройства обмена веществ, нарушение осанки. В связи с этим как никогда остро встаёт проблема разработки и проведения действенных мероприятий по здоровьесбережению и профилактике заболеваний на школьных уроках и во внеурочное время.

 Физическое воспитание детей в нашей школе направлено на их всестороннеее развитие, подготовку их к жизни и труду, формирование двигательных умений и навыков, достижение высокого уровня физической подготовки. Эта задача решается путём проведения системы мероприятий, направленных на смягчение недостатков развития детей, на формирование их личности и социальную адаптацию.

 Цель спортивно-оздоровительного направления нашего образовательного учреждения: охрана и укрепление здоровья детей, коррекция зрительных функций и формирование двигательных навыков детей, позволяющих достигнуть соответствующего возрасту уровня развития основных движений и физических качеств.

 Именно целенаправленная и систематическая внеклассная и внешкольная воспитательная работа в наибольшей степени обеспечивает формирование и развитие личности. А физкультрные мероприятия способствуют организации целесообразного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма, нормализации поведения, содействуют воспитанию коллективизма и взаимовыручки, дисциплины.

 Традиционными в школе являются следующие мероприятия: «Весёлые старты», «А, ну-ка, парни!», «Рыцарские турниры», «Малая Зарничка», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Дни здоровья». В целях пропоганды здорового образа жизни мы проводим различные конкурсы рисунков «Мы любим спорт», «Спорт – это жизнь», викторины на спортивную тематику, беседы, классные часы на темы «Режим дня», «Профилактика вредных привычек», «Я и моё здоровье». Также в школе ведётся работа по сохранению физического и психического здоровья обучающихся.

 Формы работы:

- введение дополнительного третьего часа занятий физкультурой;

- формирование здорового образа жизни во время уроков, на классных часах, внутришкольных мероприятиях;

- работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках;

- физминутки на уроках, ежедневная утренняя зарядка;

- выполнение профилактических мероприятий (профилактика ОРВИ, нарушений осанки);

- чёткое соблюдение санитарно-гигиенических норм ( н-р «Режим дня в жизни школьника);

- 50% - ный охват горячим питанием учащихся;

- ритмика,

- совместная работа учителей, учащихся и родителей по формированию здорового образа жизни (н-р «Что нужно знать родителям о физиологии младшего школьника», «Полезные советы на каждый день» и др.);

- психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса;

- ежегодный отдых в школьном лагере и в санаториях.

 Для развития общей физической подготовленности детей, формирования двигательных умений и навыков, развития ловкости, координации движений, зрительно-двигательной ориентации широко применяется спортивное оборудование и пособия. Спортивный зал вмещает площадку для занятий фикультурой, гимнастическую стенку, корзины с мячами, кегли, гантели, кубики, тренажёры.

 Физкультурно-оздоровительная программа школы включает в себя:

- подготовку и проведение разнообразных спортивных праздников и состязаний, игр, дней здоровья;

- проведение тематических классных часов, бесед, родительских собраний ;

- организацию экскурсий, походов, прогулок;

- организацию интересного и плодотворного досуга, включая каникулярное время;

- пропаганду здорового образа жизни детей и подростков;

- привлечение родителей и других представителей взрослого населения села к проблемам формирования и ведения здорового образа жизни. Данная программа полностью охватывает учебно-воспитательный процесс в школе. Так для физической и психологической разгрузки учащихся созданы спортивные секции, кружки, назначаются индивидуальные занятия, работает тренер от ДЮСШ.

В режим школьника включены спортивные перемены, физкультминутки для учащихся 1-4 классов, дни здоровья. Отдельным пунктом можно назвать проведение открытых классных и общешкольных мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности:- спортивные праздники («Артемида», «Витязь», «Весёлые старты», «Сильные, смелые, ловкие» и т.д.)- общешкольные соревнования по баскетболу, волейболу, пионерболу, футболу и др.- русские народные игры и забавы. Осуществляется просвещение учителей по вопросам формирования здорового образа жизни.Говоря о пропаганде здорового образа жизни необходимо отметить её основные направления:

-тематические классные часы, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений;

- популяризация физической культуры и здорового образа жизни через уроки здоровья, уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры, элективные курсы;

- совместная работа с представителями здравоохранения и внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.

Большое значение коллектив школы придаёт профилактике заболеваний учащихся:- соблюдение гигиенических норм и правил учащимися;- соблюдение норм освещения и отопления в классах и в школе;- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов;- предупреждение распространения инфекционных заболеваний среди учащихся;- беседы, лекции, просмотры научно-популярных программ, фильмов на тему здорового образа жизни.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в школе в режиме учебного дня осуществляется в самых разнообразных формах.

В оздоровительных целях созданы условия для удовлетворения биологической потребности детей в движении. В общей сумме время физической активности ученика составляет не менее 2-х часов в день. Такой объём достигается благодаря проведению гимнастики перед началом учебных занятий, физкультминуток на уроке, подвижных игр во время перемен, уроков физкультуры, внеклассных спортивных занятий и соревнований, дней здоровья, самостоятельных занятий физкультурой.

В школе для учащихся 1-4 классов в течение урока обязательно проводится физкультминутка. Физиологически обоснованным временем для физкультурной паузы, длящейся 1-5 минут, считается 15-20-я минута урока, поэтому учитель планирует его так, чтобы после завершения работы над логическим блоком можно было провести физминутку и перейти к следующему этапу обучения.

Неукоснительно соблюдается продолжительность перемен. Между уроками ребята отдыхают не менее 10 минут, а после второго и третьего урока – 20 минут.

При этом в обязательном порядке выполняются следующие требования: максимальное использование свежего воздуха, проведение подвижных игр на свежем воздухе. Этому способствует наличие игровой площадки для 1-5 классов, стадиона и спортивного городка на территории школьного двора.

Систематическое пребывание на открытом воздухе оказывает закаливающее, оздоровительное воздействие на школьников.

Не менее пяти дней в учебном году выделяются на общешкольные массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия. В подготовке и организации дней здоровья активное участие принимают ученики и педагоги. Ответственность за их проведение несёт администрация школы. Непосредственное руководство осуществляет учитель физической культуры и преподаватель ОБЖ.

В зависимости от времени года день здоровья проводится по-разному: осенью- турслёт «Осенняя тропа», весной-«Молодецкие забавы» и др.

Во внеурочное время ребята посещают спортивные кружки и секции. В школе работает тренер от ДЮСШ. Результатом отличной спортивной подготовки стали высокие показатели детей в районных соревнованиях. Примечательно то, что выпускники школы, продолжая обучения в ССУЗах и ВУЗах, входят в состав спортивных команд этих заведений, участвуют в соревнованиях. Подводя итог вышесказанному, необходимо отметить, что эффективность программы в плане оздоровления учащихся путём приобщения их к здоровому образу жизни, повышения потребности двигательной активности и совершенствования физической и нравственной культуры полностью подтвердились. Об этом говорит тот факт, что число учащихся, занимающихся в специальной медицинской группе, с каждым годом становится меньше.

1.Главной целью образования всегда считалось развитие умственных, интеллектуальных задатков ребенка. Стремительный темп научно-технической революции неизбежно приводит к возрастанию учебных нагрузок, которые не способствуют улучшению здоровья учащихся.

Компьютеризация современной школы, внедрение вычислительной техники в учебный процесс без должного соблюдения возрастных ограничений отрицательно сказываются на здоровье, приводя к развитию резкого утомления у детей и подростков.

Наш бурный XXI век можно без преувеличений назвать веком гиподинамии, или пониженной подвижности, и гипокинезии - уменьшение силы и объема движений. Поэтому охрана здоровья детей одна из важнейших задач нашего времени. Ведь правильное, гармоничное развитие детей - залог здоровья будущих поколений. Единственный путь, ведущий к здоровью каждого ребенка - это отношение человека к своему здоровью. Одной из важнейших задач совершенствования учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях.

Спортивные соревнования должны способствовать тому, чтобы привлечь к занятиям физкультурой как можно больше детей, подростков и взрослых.

· Увеличить число занимающихся физкультурой возможно через расширение спортивных кружков и проводимых соревнований, через привлечение к соревнованиям детей разного возраста, а также родителей и активное участие в соревнованиях болельщиков.

· Подвижные игры - необходимая, жизненноважная разрядка, удовлетворяющая естественную потребность детей в активном движении, жажду деятельности, соревнования.

· Подвижные игры - важное средство развития ловкости, быстроты, силы, настойчивости, умения действовать в интересах коллектива, умения ориентироваться в сложной ситуации.

· Игровая деятельность участников соревнований вызывает у зрителей стремление стать такими же ловкими и смелыми, способствует сплочению коллектива учителей и учеников, передача опыта старшего поколения младшим, дает возможность по-новому оценить свое отношение к учебе, своему умственному и физическому развитию.

2. Воспитание учащихся в народных традициях, знакомство со спортивными народными играми.

· Русские народные игры оказывают большое влияние на воспитание ума, характера, воли, развивают нравственные чувства, физически укрепляют ребенка, создают определенный духовный настрой, вызывают интерес к народному творчеству.

· Народные игры не требуют спортивного дорогостоящего инвентаря, по содержанию - классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку.

· В данных играх много юмора, шуток, соревновательного задора, движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками и потешками.

Основная задача - довести до детей, что здоровье это драгоценность, ради которой действительно стоит не только не жалеть сил, времени, но и отказаться от пагубных привычек.

Каждый ребенок должен знать, что здоровый образ жизни - самое надежное средство сохранения и укрепления здоровья.

В целях пропаганды здорового образа жизни предполагается использовать следующие формы работы со школьниками:

· Конкурсы рисунков учащихся 1-2 классов на тему “ Мы любим спорт”.

· Конкурсы газет и плакатов среди учащихся 3-4 классов на тему “ Спорт - это жизнь”.

· Конкурсы сочинений учащихся 4 классов на тему “ Мы за здоровый образ жизни”.

· Проведение бесед на классных часах с учащимися 1- 4 классов по темам: “ Профилактика вредных привычек ”, “ Повышение защитных сил организма”, “ Как сохранить и укрепить свое здоровье ” и т.д.

· Посещение выставок, посвященных здоровому образу жизни.

· Поднятие статуса ответственных за организацию спортивной работы в классе, развитие этого направления работы в каждом классе.

 Комплексное использование оздоровительных мероприятий в учебном и воспитательном процессе позволяет снижать утомляемость, улучшать эмоциональный настрой и повышать работоспособность младших школьников, а это в свою очередь способствует сохранению и укреплению их здоровья. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если будем сами вести здоровый образ жизни, можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми как интеллектуально и духовно, так и физически.