**Оздоровительная работа в начальной школе**

*«Чтобы быть здоровым,*

*нужны собственные усилия,*

*постоянные и значительные.*

*Заменить их нельзя ничем.»*

*Н. М. Амосов.*

**Введение*.***( обоснование программы).

Здоровье человека – актуальная тема для разговора во все времена. В 21 веке она становится первостепенной.

По оценкам различных отечественных и зарубежных специалистов у современных младших школьников в последнее время наблюдается снижение темпов роста и функциональных показателей, отмечается замедление развития по сравнению с данными 10 – 20- летней давности.

Несоответствие между физическим развитием детей и предъявляемыми требованиями ставят ребёнка в условия, приближающиеся к экстремальным. Данные медицинской статистики в России свидетельствуют о том, что в 1 класс приходит только 10 % здоровых детей, а количество здоровых выпускников средней общеобразовательной школы ежегодно составляет не более 2 %. К числу причин, влияющих на здоровье школьников ( социальных, экологических, экономических и генетических), относятся и факторы внутришкольной среды.

Многие годы человек проводит в стенах образовательных учреждений, и поэтому ценностное отношение к здоровью не может формироваться без участия педагогов. Обществу становится небезразлично, какой ценой для здоровья ученика приобретаются знания.

Взрослые часто ошибочно считают: для ребёнка самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями, если он не умеет бороться с недугами?

Главными пороками 21 века становятся: накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, переедание и гиподинамия.

Часто родители говорят: « Моему ребёнку и уроков физкультуры хватит.» А хватит ли? Уроки физкультуры восполняют дефицит двигательной активности только на 11 %. Значит, школа и семья должны сделать гораздо больше, чем они делают, чтобы помочь ребёнку полюбить себя, своё тело, ,оценить объективно свои проблемы собственного здоровья.

В наши дни появилась и другая проблема – компьютер, который есть сейчас почти в каждой семье. За ним ребёнок проводит 5 – 7 часов ежедневно. Родители рады: их сын или дочь сидит дома , находясь « на глазах», но он опять сидит, уже у компьютера. То есть малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей.

Данные медицинских осмотров каждый год шокируют своими результатами. Самые распространённые заболевания среди детей начальной школы – это: нарушение осанки, плоскостопие, сколиоз, кариес, заболевание сердца, сезонные ОРВИ.

Наша начальная школа небольшая – 55 детей. Но их них тридцать детей с ослабленным здоровьем, а это 54 %. Данная цифра и заставила нас задуматься над вопросом: в состоянии ли мы, учителя, исправить данное положение?

Учёными уже доказано, что здоровье человека только на 7 – 8 % зависит от здравоохранения, а более чем на половину – от его образа жизни.

Родители не в состоянии решить эту проблему, так как у них нет необходимых знаний, умений и навыков, необходимых для воспитания у детей потребности к здоровому образу жизни.

**Цель, разработанной нами программы – развитие ребёнка при сохранении его здоровья, то есть развитие ребёнка в соответствии с принципом природосообразности**.

У нас нет культуры от ношения к своему здоровью. Мы считаем, что здоровье – наше личное дело, и не чувствуем вину за его утрату.

Наверное, поэтому так необходимо ещё в начальном звене научить детей воспринимать свою жизнь как величайшую ценность, дарованную нам. Это необычайно сложная задача не имеет однозначного решения.

**Задачи педагогического коллектива**

1. Исследование и оценка состояния детей и резервов здоровья в процессе учебной деятельности.

2. Формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

3. Воспитание у детей привычек, а а затем и потребностей к здоровому образу жизни.

4. Сохранение и укрепление здоровья детей через приобщение их к занятиям физкультурой и спортом.

**Направлении оздоровительной работы:**

- Организационное;

- Медико – педагогическое;

- Просветительское;

- Оздоровительно – физкультурное :

а) в ходе учебного процесса;

б) в ходе внеклассной и внеурочной работы;

- Инновационное.

**Раскрытие содержания.**

1. **Медико – педагогическое исследование детей.**

**Со стороны медицинских работников:**

- медосмотры районными специалистами;

- плановые осмотры детей педиатром;

- вакцинация.

Учитель также может самостоятельно, без участия врача, определить, является ли ребёнок ослабленным. Для этого нужно внимательно посмотреть, имеется ли у ребёнка хотя бы один из признаков, перечисленных ниже. Если да, то его можно отнести к группе ослабленных.

**Признак 1 – заболеваемость**.

Ребёнок часто болеет. Если в течение года было 4 и более заболеваний, если не посещал школу более двух недель.

**Признак 2 – зрение.**

Быстро утомляются глаза. При чтении и письме низко наклоняется над книгой, тетрадью, наклоняет влево голову, часто трёт глаза, прищуривается.

**Признак 3 – осанка.**

Привычка стоять, сидеть, наклонившись влево ( вправо), стоять и ходить на полусогнутых ногах. Старается часто опереться о какую – либо опору, спина горбится.

**Признак 4 – стопы.**

Жалуется на боль в ногах, иногда на боль в спине или пояснице. Не может долго стоять « косолапит».

**Признак 5 – двигательный.**

После выполнения даже лёгкой работы в течение 3 – 5 минут устаёт, при беге переходит на шаг, во время подвижных игр отходит в сторону, при передвижении на лыжах останавливается и часто дышит. Не в состоянии ни разу отжаться от пола или подтянуться на перекладине.

Признак 6 – эмоциональный.

Часто и без причины раздражается, внезапно возникает смех или слёзы, не может « усидеть на месте» или наоборот, впадает « в спячку» и подолгу сидит на одном месте.

Признак 7 – отклонение в длине ( росте) или весе.

Для оценки рост делят на вес тела. Этот показатель не должен превышать: у детей 7 -8 лет- 4,2; 9 лет – 3,8; 10 лет- 3,6.

Исходя из полученных данных, учитель заводит паспорт здоровья класса, который наглядно позволяет увидеть рост заболеваемости, проанализировать причины. В классе также оформляется уголок здоровья, где помещается необходимая для детей информация о здоровом образе жизни.

**2. Организационное направления.**

а) Состояние и содержание

классных комнат ( кабинетов) в соответствии с гигиеническими нормативами :

- рациональность освещения класса и доски;

- воздушно – тепловой режим;

- цветовая гамма;

- интенсивность шума;

- наличие удобной и соответствующей возрасту детей мебели.

б) Питание в школьной столовой.

100 % охват горячим витаминизированным завтраком детей начальной школы.

в) Принимая во внимание показатели работоспособности, утомляемости, переутомляемости и функционального состояния учащегося начальной школы и их влияние на уровень и качество знаний, необходимо учитывать:

- продолжительность урока, учебного дня, учебной недели, перемен;

- расписание уроков;

- объём домашнего задания;

- использование методов, способствующих активизации инициативы творческого самовыражения учащихся ( методы свободного выбора, обучение действием, ученики в роли учителя, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия и т. д. );

- длительность применения технических средств обучения ( по мнению гигиенистов, работа с компьютером и телевидением на уроке не должна превышать 8 – 10 минут);

- организация самого урока.

Во – первых, важным является комфортное начало и окончание урока, что обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся, создаёт благоприятный социально – психологический климат.

Во – вторых, необходимо начинать и заканчивать каждый урок с рефлексии как обязательного анализа учащимися собственного психического состояния, эмоционального настроя.

В – третьих, объяснение нового материала должно опираться на субъективный опыт учащихся, как это предлагается в технологии личностно – ориентированного обучения.

В – четвёртых, включение в каждый урок психофизиологических разрядок и физических упражнений полезно для психофизической разгрузки учащихся и учителя.

г) Обеспечение безопасности жизнедеятельности учащихся ( инструктажи, познавательные экскурсии и мероприятия, плановые учения , связанные с чрезвычайными ситуациями).

**3. Просветительское.**

Обучение учащихся не может идти в отрыве от обучения и их родителей. Для каждого класса разработан цикл бесед с учащимися и родителями.

|  |  |
| --- | --- |
| **1 класс.** | |
| **Темы занятий** | |
| для учащихся | для родителей |
| **Сентябрь**  Твоё здоровье – что это?  Можно ли самому творить здоровье? | Что такое валеология?  Зачем нужно знать об этом в современную эпоху? |
| **Октябрь.**  Твой новый режим дня. | Ребёнок пошёл в школу.  Режим дня школьника. |
| **Ноябрь.**  Настроение в школе. Как настроить себя на урок. | С каким настроением ребёнок идёт в школу.  Мотивация учения. |
| **Декабрь**.  Настроение после школы. | Как регулировать настроение ребёнка после школы. |
| **Январь.**  Поведение в школе. Я – ученик. | Здоровье общества, родителя, ребёнка. |
| **Февраль.**  Сменная обувь – зачем она? | Одежда школьника, учебные принадлежности и здоровье. |
| **Март.**  Как сделать сон полезным. Сон – лучшее лекарство. | Нужен ли дневной сон первокласснику? |
| **Апрель.**  Вредные привычки. | Курение и здоровье.  Экология и курение в наше время. |
| **Май**.  Уход за руками и ногами.  «Рабочие инструменты» человека. | Экологическая проблема сегодняшнего дня – мыть руки как можно чаще. |
| **2 класс.** | |
| **Сентябрь.**  Твоё здоровье и учебная нагрузка. Как сохранить зрение. | Здоровый ребёнок – ребёнок со здоровой психикой. |
| **Октябрь.**  Одевайся по погоде. | Времена года – одежда – здоровый ребёнок. |
| **Ноябрь.**  Здоровье и питание. | Осознанный подход к питанию.  Экология и питание. |
| **Декабрь.**  Движение – путь к совершенству. Игры дома, в школе, на улице. | Как улучшить показатели двигательной функции.  Лыжи и семья. |
| **Январь .**  Инфекция и её предупреждение. | Предупреждение инфекционных заболеваний. |
| **Февраль.**  Сколько времени можно проводить у телевизора и у компьютера в день? | Телевизор и дети. Психические расстройства и компьютер. |
| **Март.**  Дружи с водой. | Вода и здоровье. Закаливание. |
| **Апрель.**  Как организовать вечер в семье. | Вечер в семье. Строгие и грубые родители – как это отражается на здоровье детей. |
| Май.  Отдых на природе. Куда выбрасывать мусор. | Отдых на природе. Кого и кто должен воспитывать во время пикника. |
| **3 класс.** | |
| **Сентябрь.**  Ты – третьеклассник. Можешь ли ты сам уже заботиться о своём здоровье? | как помочь ребёнку адаптироваться к школе после лета. |
| **Октябрь.**  Как воздух влияет на здоровье. | Экологические проблемы воздуха , которым мы дышим. |
| **Ноябрь.**  Пыль и здоровье. Зачем нужно проветривать класс? | Здоровье и наша квартира. |
| **Декабрь.**  Чистота в твоём доме, на твоём рабочем месте. | Чистый дом. Пыль и дети. |
| **Январь.**  Домашний и школьный ботанический сад. | Цветы в нашем доме. |
| **Февраль.**  Домашний зоопарк. | Животные дома и их влияние на настроение и воспитание ребёнка. |
| **Март.**  Почему нельзя пить воду сразу из – под крана. | Экологические проблемы воды в мире. Обеззараживание воды. |
| **Апрель.**  Здоровье и цветущие растения. | Аллергия и цветущие растения. Как себя вести. |
| **Май.**  Сохраним природу – сохраним здоровье. | Охрана природы – залог здоровья. |
| **4 класс.** | |
| **Сентябрь.**  Следишь ли ты за своей осанкой. Как сидеть красиво при большей нагрузке. | Режим дня в условиях повышения нагрузки.  Особенности возраста. |
| **Октябрь.**  Хорошее настроение и здоровье. Улыбка – залог успеха и здоровья. | Как настроение родителей влияет на здоровье детей. Психологический климат в семье. |
| **Ноябрь.**  Цвет и настроение. | Цветотерапия: одежда, цвет обоев и мебели, ковров. |
| **Декабрь.**  Народные праздники, их традиции и здоровье. | Русские традиции и обычаи на зимних праздниках. |
| **Январь.**  Что готовили наши прабабушки. | Блюда русской кухни – залог здоровья. |
| **Февраль.**  Аптека на подоконнике. | Какие комнатные растения используются для лечения (обмен рецептами). |
| **Март.**  Витамины рядом с нами (растения, корни растений, используемые в пищу). | Рецепты наших предков составлялись из того, что рядом росло. |
| **Апрель.**  Почему нельзя ходить без зонта в дождь?  Как загорать. | Дождь, загар, озоновый слой и наше здоровье. |
| **Май.**  Как подготовить себя к обучению в 5 классе. | Ребёнок идёт в 5 класс. Психологическая подготовка детей и родителей к школе второй ступени. |

**4. Оздоровительно – физкультурное направление.**

«Здоровый ребёнок – хороший ученик!» Это девиз всех мероприятий, проводимых в начальном звене в ходе учебного процесса.

а) Основное звено в цепочке оздоровления учащихся в школе – это уроки физической культуры. Они содействуют укреплению здоровья, формированию правильной осанки, ликвидации нарушений, вызванных различными заболеваниями. В урок обязательно включаются элементы дыхательной гимнастики, точечного массажа, подвижные игры.

б) До занятий в рекреациях проводится зарядка. Проводят члены президентского совета школы. В тёплое время зарядка проводится на свежем воздухе.

в) Большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся имеет подвижная перемена. Игры – хороший отдых между уроками. Они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, повышают работоспособность.

г) На уроках педагоги обязательно проводят минутки здоровья, зарядку для глаз, упражнения для снятия общей усталости.

д) Для учащихся 1 класса открыт кружок лечебной физкультуры. Специальные комплексы упражнений способствуют выработки правильной осанки, решают проблему плоскостопия у детей.

Задача внеклассной работы в данном направлении состоит в том, чтобы на основе интересов учащихся расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма.

Формы работы самые разнообразные. Это: беседы, ролевые игры, КВН, спортивные игры, соревнования, праздники, конкурсы и викторины.

Интересны в этом плане Недели здоровья – декадники, посвящённые определённому времени года и виду спорта.

- Осенняя неделя здоровья – посвящена привитию навыков походной жизни. Слёт юных туристят.

- Зимняя неделя здоровья – лыжные соревнования. « Зарничка».

- Весенняя неделя здоровья – малые Олимпийские игры. Сдача норм.

- Летняя неделя здоровья – проводится на базе пришкольного лагеря «Солнышко». Детей приглашает Королева Спорта.

**5. Инновационное направление.**

Данное направление, основанное на принципах здоровьесбережения, требует от педагогов особых подходов в образовании и обучении детей.

Какое же место занимают здоровье сберегающие технологии в системе общеобразовательного обучения детей? Понятие «здоровьесберегающие технологии» появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет. Наукой доказано, что здоровье и обучение взаимосвязаны. Чем крепче здоровье учащихся, тем продуктивнее обучение. Существует несколько групп здоровьесберегающих технологий:

- Медико – гигиенические технологии;

- Физкультурно – оздоровительные;

- Экологические;

- Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности;

- Образовательные технологии.

Из всех перечисленных, самыми значимыми, по степени влияния на здоровье учащихся, являются последние. Главный их отличительный признак – не место, где они реализуются, а использование психолого – педагогических приёмов, методов, технологий, подходов к решению возникающих проблем.

Внедрение в практику здоровьесберегающих технологий – это задача номер один для педагогов нашей школы. Мы ставим своей целью – учёт возрастных особенностей познавательной деятельности детей, обучение на оптимальном уровне трудности ( сложности), вариативности методов и форм обучения, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучение в малых группах, использование наглядности и сочетании различных форм представления информации, создание эмоционально благоприятной атмосферы, формирование положительной мотивации к учению ( педагогика успеха).

Строгая реализация здоровьесберегающих технологий в процессе обучения – это один из способов решения проблемы ухудшающегося состояния здоровья детей.

В последнее время учёными выявлена ещё одна проблема – это взаимообусловленность здоровья учителя и детей:

- учитель – одна из ведущих составляющих здоровьесберегающего образовательного пространства;

- здоровье учащихся находится в пропорциональной зависимости от здоровья учителя;

- личность и жизнь учителя для учащихся – модель и образец пути сохранения здоровья, а следовательно, нравственности и мудрости.

**Здоровый учитель – это учитель, полный жизненных сил, с конструктивно – позитивным мышлением, всё, исходящее от педагога (слово, жест, мимика и т. д. ), определяется позицией « принять, понять, поддержать».**

На заседании ШМО учителей начальных классов был составлен план работы классного руководителя на весь учебный год по сохранению т укреплению здоровья учащихся.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание работы** | **Сроки** |
| 1 | Изучение состояния здоровья учащихся. Анализ результатов медицинского осмотра. Беседа с педиатром. | Сентябрь |
| 2 | Соблюдение санитарно – гигиенических норм прикреплённого кабинета. | В течение года. |
| 3 | Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной нагрузки учащихся. | В течение года. |
| 4 | Организация работы с комплексом физпауз для снятия динамической нагрузки у учащихся во время уроков. | На каждом уроке. |
| 5 | Организация питания детей. | Сентябрь. |
| 6 | Создание здорового микроклимата в детском коллективе. | В течение года. |
| 7 | Проведение занятий с учащимися с целью привития санитарно – гигиенических навыков и навыков бережного отношения к собственному здоровью. | 1 раз в месяц. |
| 8 | Проведение собраний, бесед, занятий с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья учащихся. | 1 раз в месяц. |
| 9 | Работа с паспортом здоровья учащихся. | В течение года. |
| 10 | Контроль за семьями и детьми из группы риска. | В течение года. |
| 11 | Систематическое проведение классных часов по устранению вредных привычек. | По плану |
| 12 | Участие в конкурсах рисунков, плакатов по пропаганде здорового образа жизни. | в течение года. |
| 13 | проведение спортивных мероприятий, конкурсов, соревнований, праздников. | По плану. |
| 14 | Оформление уголка здоровья в классе. | Октябрь. |
| 15 | Соблюдение мер противопожарной безопасности. | В течение года. |
| 16 | Проведение инструктажей с учащимися по охране труда. | По плану. |
| 17 | Вовлечение детей в кружковую работу, направленную на сохранение и укрепление здоровья учащихся. | Сентябрь,  октябрь. |
| 18 | Организация открытых уроков физкультуры для родителей. | 1 раз в четверть. |
| 19 | Чествование учащихся и родителей, активно занимающихся спортом. | В течение года. |
| 20 | Организация и проведение спортивных мероприятий и походов совместно с родителями. | По плану. |
| 21 | Создание « Спортивной копилки класса». | В течение года. |

**Заключение.**

Начало школьного обучения сопряжено с большими переменами в жизни ребёнка. Успехов он нередко достигает за счёт интенсивной умственной деятельности, значительного психоэмоционального напряжения, резкого сокращения продолжительности сна, двигательной активности и пребывания на свежем воздухе.

Основной причиной успешной работы в данном направлении, на наш взгляд, является наличие системности. Она проявляется в комплексности соблюдения всех направлений оздоровительной работы, когда ребёнок оказывается охваченным ими: на обычных уроках, на уроках физкультуры, на переменах, во внеурочное время, то есть на протяжении всего времени нахождения в школе и даже за её пределами.

Составляя программу по организации здоровьесберегающей деятельности в школе, мы для себя определили несколько важных, на наш взгляд, рекомендаций:

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

2. Каждый урок, мероприятие должны оставлять в душе ребёнка только положительные эмоции.

3. Дети должны испытывать в школе ощущение комфорта и защищённости.

4. Очень важно побудить ребёнка задуматься о работе своего организма, прочувствовать и лучше понять его сложное устройство, осознать значение правильного питания, личной гигиены, активного образа жизни.

Этому не научит ни один учебник, это осваивается самостоятельно. Это наш самостоятельный путь к мастерству. Он непрост, но должен стать смыслом жизни любого педагога.

Здоровьесберегающая школа – это то место, где здоровью ребёнка ничто не угрожает. Не должно угрожать.

Давайте вспомним слова В. А. Сухомлинского о том, что к школьнику нужно относиться не как к сосуду, который предстоит наполнить информацией, а как к факелу, который необходимо зажечь. Пусть наш энтузиазм зажжёт у каждого ученика факел интереса к собственному здоровью, ведь творя своё здоровье, человек тем самым одновременно творит самого себя.

Наверное, стоит всем взрослым обратить внимание на то, что говорят сами дети, серьёзно прислушаться к их словам.

**Памятка учителю от ребёнка.**

(составлена педагогами МКОУ Брединской средней общеобразовательной школы №1).

- Помните, что для меня не одинаковы все уроки и дни недели. То, что я хорошо делаю на втором уроке, я не всегда могу делать на шестом.

- Когда я устаю – дайте мне отдохнуть на уроке, пожалуйста. Мне одинаково нравятся и физкультминутки и просто добрые слова во время урока.

- Я – ребёнок, я люблю побегать и повеселиться – дайте мне такую возможность, и я не буду вертеться во время объяснения нового материала.

- Пусть в классе у меня будет место, где я смогу отдохнуть так, как хочу.

- Лучше всего я работаю первых 10 – 20 минутах урока, мне тяжело заниматься последние 5 минут урока и на переменах.

- Объясните мне, для чего нужны знания, полученные в школе, и мне станет интересно учиться.

- Не принижайте мои достоинства и не ущемляйте мои права, и вы увидите, как я уважаю своих учи телей.

- Как приятно заниматься в чистом, проветренном классе! Я готов сделать наш класс самым лучшим.

- Когда я голоден или хочу пить, я не могу думать об учёбе.

- Расскажите моим родителям, что вы требуете от меня, чтобы мне не пришлось спорить с ними дома.

- Подарите мне возможность сделать столько, сколько я могу в классе и дома.

- Дайте мне право на ошибку, помогите мне в сложной ситуации.

Осознание педагогической общественностью нашей страны необходимости сбережения здоровья учащихся ставит перед начальной школой задачу сохранения и становления здоровья младших школьников в ходе образовательного процесса.

*Самойлова С. В.*

*Учитель начальных классов,*

*руководитель ШМО «Инициатива».*

*МКОУ Андреевская СОШ.*