Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа № 100 им. С.Е.Цветкова»

**Обобщение опыта работы**

**по направлению «Воспитание и здоровье»**

Минеева Р.А.,

учитель начальных классов,

почетный работник общего образования РФ

Новокузнецк, 2011

«Здоровье необходимо. Это базис счастья…Добыть здоровье проще, чем счастье. Природа милостива, она запрограммировала организм с большим запасом прочности, и нужно много стараний, чтобы этот запас свести к нулю…Если нельзя вырастить ребенка, чтоб он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно» (академик Н.М. Амосов)

Состояние ребенка при поступлении в школу - это та стартовая позиция, которая во многом определяет успешность обучения. В 2009 году, набрав 1 класс, я тщательно изучила медицинские карты детей, использовала данные анкет, которые заполняли родители первоклассников, и обнаружила следующее: у 55% детей было выявлено плоскостопие, у 25% детей – сколиоз, 30% детей находятся ну учете у ЛОР-врача, 20% имели оклонения в работе сердечно-сосудистой системы, 25% детей имели проблемы с работй органов пищеварения, 10% детей были с нарушениями функции органов зрения, 25% - тубинфицированны, 15% был поставлен диагноз ММД, простудным заболеваниям подвержены 64% детей. Абсолютно здоровый ребенок – 1(5%).

Работу я вела в следующих направлениях:

1. Физическое развитие: зарядка до начала уроков, физминутки (энергизаторы)
2. Изучение естественнонаучного предмета «Окружающий мир».
3. Организация уроков с использованием приемов здоровьесберегабщих технологий.
4. Интеграция валеологической тематики в содержании уроков общеобразовательного цикла.
5. Внеклассная работа: уроки здоровья, Дни здоровья, посещение бассейна, факультативный курс «Основы здорового образа жизни», часы общения, участие в спортивных соревнованиях, подвижные игры на воздухе и народные игры, ведение личной карты здоровья, занятия в спортивных кружках и секциях.
6. Совместная работа с центром медико-психолого-педагогической поддержки «ДАР»
7. Работа с родителями
8. **Физическое воспитание**
9. «Дайте ребенку немного подвигаться, и он одарит вас десятью минутами внимания, которые, если вы сумеете ими воспользоваться, дадаут вам больше целой недели полусонных занятий», - убеждал педагогов еще К.Д. Ушинский.

Ежедневная 10-минутная зарядка перед началом учебных занятий стала традицией в нашем классе. Дети с огромным удовольствием проводили ее под музыкальное сопровождение и заряжались энергией на весь учебный день.

1. Дети – народ непоседливый, им постоянно хочется поиграть, побегать, попрыгать. Основное же время занятий проходит на уроке письма, чтения, математики, на которых движение ограниченно. Поэтому в ходе урока я провожу несколько физминуток (энергизаторов). Они позволяют детям передохнуть и расслабиться, восстановить энергию, активизировать работу различных анализаторов. В физминутки и в утреннюю зарядку я включаю и дыхательные упражнения, учу детей правильно дышать, что немаловажно для моих учащихся, подверженных простудным и ЛОР заболеваниям.

**2.Изучение естественнонаучного предмета «Окружающий мир»**

На уроках окружающего мира дети знакомятся с элементарными анатомо-физиологическими сведениями при изучении темы «Организм человека и охрана его здоровья», выполнять практические задания, которые помогают детям понять, как работает их собственный организм, и что нужно сделать, чтоб скорректировать его работу.

1. **Организация уроков с использованием приемов здоровьесберегающих технологий**

Опираясь на технологию доктора медицинских наук профессора В.Ф. Базарного, я использую на уроках офтальмотренажер – специальную гимнастику для глаз. Это своего рода профилактика близорукости и замедление ее прогрессирования.

Мои учащиеся на уроках в постоянном движении. Я часто, особенно в 1 классе, использую карточки, расположенные на стенах классной комнаты. По моей просьбе дети выполняют ряд заданий, отыскивают на стенах карточку – ответ и приносят эту карточку.

Для устранения причин снижения работоспособности, связанных с необходимостью длительное время сидеть за столом, часто в наклонной позе, я использую режим динамических поз.

Для профилактики плоскостопия выполняются упражнения на специально изготовленном родителями тренажере: на кусок материи нашиваются большие пуговицы, и ребенок, сидя за партой (даже во время урока), находясь без обуви, проводит общий массаж ступней ног.

1. **Интеграция валеологической тематики в содержании уроков общеобразовательного цикла**

Развивать культуру здоровья, побуждая младших школьников вести здоровый образ жизни, можно через использование элементов валеологического образования в ходе уроков общеобразовательного цикла.

На уроках русского языка и чтения я знакомлю детей с правилами культуры письма и чтения, формирую и закрепляю гигиенические умения и навыки чтения и письма (правильная осанка, положение книги и тетради и т.д.). В ходе уроков я использую стихи, пословицы, рассказы валеологической направленности, как элемент чистописания, языковой разминки.

*Пословицы: Всякое дело поправимо, если здоров человек.*

*Землю сушит зной, а человека – болезнь.*

На уроках математики я стараюсь не допускать перегрузок учебным материалом, дозирую домашние задание. Так как на уроках математики решается много задач, то одной из разновидностей задач я включаю валеологические задачи. В процессе решения таких задач ученик не только усваивает общий способ выполнения действий, но и обдумывает полученный результат. В конце задачи стоит вопрос, который позволяет осознать ценность здоровья. Таким образом, валеологические задачи выполняют как образовательную, так и воспитательную функцию. Они создают условия для оптимального развития личности младшего школьника.

*Задача: Чтобы получить пятерку по физкультуре, мальчики 5-го класса должны пробежать 60 метров за 10 секунд, а мальчики 3-го класса за 15 секунд. С какой скоростью нужно пробежать дистанцию мальчикам 3-го класса? Почему легкую атлетику называют «королевой спорта»?*

1. **Внеклассная работа**

Во внеклассной и внешкольной работе по направлению «Воспитание и здоровье» я использую следующие формы работы:

- *конкурсы рисунков и плакатов:* «Секреты здоровья», «Здоровый образ жизни», «НЕТ – сигарете!», «Скажи наркотикам НЕТ!», «Лесная аптека Сибири»;

- *факультативный курс «Основы здорового образа жизни»,* целью которого является формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения. В основе курса заложен принцип положительного ориентирования, где уделяется значительное внимание позитивным с точки зрения здоровья стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье.;

- *Дни здоровья*, которые проводятся 1 раз в четверть;

*- уроки здоровья:* «Как не заболеть гриппом?», «Домашняя аптечка», «Самые полезные продукты», «Советы доктора Воды», «Почему болят зубы?», «Вредные привычки», «Народные средства для здорового детства», «Основы личной безопасности дома», «Что ели наши предки?», «Гигиена учебного труда и отдыха»;

- *праздники* «Знайте правила движенья как таблицу умножения!», «О вредных привычках и о том, как победила сила воли»;

- *клуб выходного дня:* поход в снежный городок, лыжная прогулка с родителями;

- *посещение бассейна;*

*- подвижные игры на воздухе и народные игры;*

- *устные журналы:* «Твое здоровье в твоих руках», «Гигиена учебного труда и отдыха», «Спорт в моей жизни».

- *ведение личной карты здоровья;*

- *занятие в спортивных кружках и секциях.* (Большая часть детей моего класса занимается в школьном кружке по мини-футболу, в ДЮКФП – 5 теннисом, борьбой, карате, футболом. Кроме того, есть дети, которые посещают бассейн, занимаются танцами.).

1. **Совместная работа с центром медико-психолого-педагогической поддержки «ДАР»**

Говоря об опыте работы по направлению «Воспитание и здоровье», необходимо сказать и о психологической стороне учебно-воспитательного процесса. С началом обучения в школе у большинства детей появляются поведенческие особенности: страхи, агрессивность, повышенная слезливость.

Все эти годы нас сопровождает психолог центра «ДАР». Ежегодно на начало и конец учебного года проводится психологическое обследование детей. По результатам обследования организуется групповая и индивидуальная работа с детьми, которым необходима коррекция выдаются рекомендации по индивидуальной работе с каждым ребенком.

В своей дальнейшей работе я учитываю эти рекомендации для того, чтобы каждый ребенок получал положительные эмоции, ощущал комфорт.

1. **Работа с родителями**

Наряду с этим ведется работа с родителями для того, чтобы иметь замкнутую систему пропаганды здорового образа жизни.

Ежегодно на первом классном родительском собрании я знакомлю родителей с психофизическими особенностями детей данного возраста по классам (первоклассник, второклассник, третьеклассник, четвероклассник) и выдвигаю требования к детям конкретного возраста.

Ребенок чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем же правилам и законам, которые культивируют в семье. Поэтому я культивирую среди родителей здоровый образ жизни и призываю развивать эту линию в семье в собственным ребенком.

Формы работы с родителями: тесты, анкеты, памятки по сохранению здоровья и по его коррекции, обмен опытом, лектории («Режим дня младшего школьника», «Детские неврозы», «Охрана зрения», «К чему могут привести конфликты в семье», «Понятие о темпераменте и характере», «Формирование безопасного поведения в школе и дома»), совместные лыжные прогулки и посещение снежного городка, организация досуга детей в каникулярное время (посещение бассейна), спортивный праздник «Мама, папа и я – дружная семья».

Обобщив 3-летний опыт работы по направлению «Воспитание и здоровье», я отметила следующее:

1. Снижение заболеваемости среди детей (простуда, вирусные заболевания).
2. Положительная динамка в достижении ремиссии хронических соматических заболеваний.
3. Принятие учащимися здорового образа жизни как осознанной необходимости.