**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**лицей №60 городского округа Тольятти**

**Выступление учителя начальных классов**

**МБУ лицея №60г.о.Тольятти**

***Логуновой Елены Александровны***

**Тольятти, 2011**

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25 – 30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. А ведь «школьный фактор» – это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей. В настоящее время более раннее начало систематического обучения, значительная интенсификация учебного процесса, привели к увеличению учебной нагрузки на функциональные возможности организма детей.

Таким образом, перед нами стоит задача сохранения и укрепления здоровья учеников после поступления в школу, когда возрастает и психологическая и физическая нагрузка на детский организм.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста.

**Основная цель** здоровьесберегающих технологий - сохранение и укрепление здоровья учащихся. Отсюда возникают **основные задачи**, которые я ставлю в своей работе на первое место:

* обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
* снижение уровня заболеваемости учащихся;
* сохранение работоспособности на уроках;
* формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
* формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

В нашем лицее работает программа «Здоровье», которая охватывает все ступени обучения, в том числе и начальные классы. Но я, как руководитель методического объединения и учитель начальных классов, поставила перед собой задачу – создать здороовьесберегающую среду на все 4 года обучения детей на первой ступени.

Работая над задачей создания здоровьесберегающей среды, я пришла к необходимости увеличения двигательной активности детей. Для выполнения этой задачи были введены следующие спортивно-оздоровительные мероприятия:

***1.* *Утренняя зарядка****.* В начале каждой учебной недели перед занятиями разучиваем комплекс утренней гимнастики. Он проводится с музыкальным оформлением, что способствует созданию хорошего настроения, выработке желания с удовольствием выполнять упражнения.

***2.* *Игровые перемены****.*Замечено, что если после урока ученики младшего звена гурьбой выбегают из класса, то это значит, что они сильно утомлены. Переутомление у школьников младших классов проявляется в двигательной активности. Снять утомление за несколько минут межу уроками помогают динамические перемены. Подвижные игры с малой и средней подвижностью проводим прямо в коридоре перед кабинетами начальных классов. В таких играх большую роль играет эмоциональная окраска игры. Дети отдыхают не только физически, а получают ещё и заряд положительных эмоций.

***3. Дни здоровья****.* Подробнее хотелось бы остановиться на уроках здоровья, которые провожу раз в месяц. Темы подбираю разные, актуальные для учеников данного класса. Разработала 10 уроков Здоровья для учеников первого класса, главная цель которых всестороннее развитие личности на фоне доступного в этом возрасте уровня физической культуры личности младшего школьника. Темы таких уроков: «К нам приехал Мойдодыр!», «Если хочешь быть здоровья» и другие. Дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, знакомятся или сами разрабатывают правила здорового образа жизни. В результате у детей формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил.

***4. Мини-проекты на тему «Сохранение здоровья».***А вот с третьеклассниками решила заняться этой проблемой на уроках проектной деятельности. В течение года составлялись индивидуально-групповые мини-проекты на тему «Сохранение здоровья» .

В течение года дети работали над проблемой сохранения здоровья и подготовили папки-портфолио: «Сохранение зрения», «Режим дня и здоровья», «Уход за зубами», «О вреде курения» и т. д., оформили стенды на соответствующие темы. Уроки проводились с использованием компьютера, что особенно возбуждало интерес детей к этим урокам. В конце полугодия подготовили презентацию проектов на слайдах.

В 4 классе уроки проектной деятельности посвятили озеленению класса. Каждый ученик работал над индивидуальным проектом, выбрав для себя определенное комнатное растение, не только декоративно-привлекательное, но и приносящее пользу здоровья человека. Сначала он выполнял поисковую работу, заполняя черновой рабочий лист. Одним из пунктов «Рабочего листа» являлось определение пользы растения. В результате был составлен содержательный определитель полезных комнатных растений под названием «Сад на подоконнике. Красота или польза?». Кроме того каждый ученик сам посадил и вырастил полезное растение, информацию о котором собирал. Ко Дню открытых дверей лицея, проведенному в 3 триместре, подготовили выставку цветущих комнатных растений.

Большинство времени своего пребывания в школе ученик проводит на уроке. Поэтому наиболее главной задачей остается ***организация урока***в условиях здоровьесберегающей технологии.

Начало школьного обучения связано не только с изменениями уклада жизни детей, но и резким увеличением нагрузок на отдельные органы ребенка. Физиологическим возможностям организма для учеников первых классов более всего соответствует 30-ти минутная продолжительность урока. Для учащихся 2 – 4 классов рекомендуется комбинированный урок с использованием 5 – 10 минут для снятия утомления с включением таких видов деятельности, как динамической паузы, разучивание физических упражнений и другое. Несомненно лучшими методами сохранения работоспособности на уроках является **смена форм работы** ученика. Но учитывая, что динамичность активного снимания младших школьников не превышает 20 минут, часть времени урока следует использовать на проведение физкультпауз. Из всех нагрузок с которыми ребенок встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддерживания рабочей позы. Поэтому нельзя требовать от учащихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока. Переключение в течение урока с одного вида деятельности на другой должно неизбежно сопровождаться с изменением позы ребенка.

На уроках в начальной школе широко используется **веселые физкультминутки** в стихотворной форме, когда двигательные упражнения сопровождается выразительным хоровым произношений четверостиший.

Физминутки применяются на разных этапах урока для тренировки и разминки определенных частей тела и органов.

Разработаны специальные упражнения для формирования правильного дыхания, для коррекции зрения , для осанки.

Кроме игровых оздоровительных пауз, используемых на каждом уроке в начальном классе, систематически провожу игровые уроки. Ведь игра – это самый эффективный вид деятельности, в цепи ученик – учитель, позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка. В играх дети вступают в различные соотношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Используя игру, учитель раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам.

*Перечень дополнительных направлений работы для формирования знаний, умений и навыков здорового образа жизни, для создания условий сохранения здоровья младших школьников такой:.*

* Проведение специальных уроков по формированию здорового образа жизни, уроки гигиены как самостоятельные уроки и использование элементов на обычных уроках.
* 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.
* Проведение профилактики травматизма путем инструктажа по технике безопасности, бесед по охране труда и ведение классного журнала техники безопасности.
* 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.
* Организация конкурса рисунков на темы здорового образа жизни.

Нельзя не упомянуть, что в работе с родителями большое место занимают совместные классные мероприятия. Среди них особенно можно выделить спортивно-оздоровительные конкурсы и эстафеты: «Папа, мама, я, спортивная семья», «Весёлые старты с родителями» и другие.

Работая с этой проблемой на протяжении нескольких лет, после активного изучения и применения на практике с данным классным коллективом с первого по четвертый год обучения можно сделать конкретные ***выводы*.** Сложилась определенная система использования здоровьесберегающих технологий в работе. Результаты деятельности таковы. Сравнительный анализ динамики заболеваемости показал: по сравнению с прошлым годом роста ОРЗ нет. Отмечен рост незначительной заболеваемости в 1 триместре. Ни разу не болели 750% учащихся. Не отмечались обострение заболеваний желудочно-кишечного тракта, ухудшение сколиоза и осанки.

Анализ динамики заболеваемости показывает, что есть тенденция к уменьшению обострения хронических заболеваний, осложнений после болезни, процента пропущенных дней 1 ребенком, увеличение учащихся, не болевших ни разу. Анализ работы показывает, что это является результатом увеличения двигательной активности детей, прочным формированием знаний, умений и навыков здорового образа жизни .

На начальной ступени обучения отмечался высокий фоновый уровень распространенности хронических заболеваний. Стабильными оставались на протяжении четырех лет обучения показатели групп, которые в значительной степени определяются общей учебной нагрузкой учащихся в урочное и внеурочное время. Отрадно то, что показатели нарушения осанки уменьшаются, а показатели нарушения слуха и нарушения зрения держаться на одном уровне.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

***Литература.***

Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг. Обучение. Здоровье. – М., 2001.

Коваленко В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М., 2004.

Мильман И.И. Охрана здоровья. – М., 1995.

Зайцев Г.К. Школьная валеология. – СПб, 1997.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

|  |
| --- |
| http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=2331&tmpl=com |
| http://www.sportfamily.ru/ |
| festival.1september.ru/ |
| http://azps.ru/index.html |
| http://archive.1september.ru/ |
| http://www.otrok.ru |
| http://www.narkotiki.ru/teenpsych\_5406.html |
| http://www.psychology.nm.ru/res06\_1.html |
| <http://www.mto.ru/children/> |
| <http://www.inter-pedagogika.ru/> - |
| <http://school-sector.relarn.ru/> |
| http://www.informika.ru/text/magaz |
| <http://www.valeo.edu.ru/> |
| [ht http://window.edu.ru/](ht%20%20http://window.edu.ru/) |
| <http://sputnik.mto.ru/> |
| <http://www.wikipedia.org/> |
| <http://www.isoc.am/telecentres/db/ped.htm> |
| <http://www.detionline.ru> |
| [http://www.orto.ru/ru/education.shtml](file:///C:\sputnik\Site\external.html?link=http://www.orto.ru/ru/education.shtml) |
|  |