***ВЫСТУПЛЕНИЕ НА ПЕДСОВЕТЕ***

Сохранение здоровья учащихся в процессе обучения.

**Почему школа должна заниматься проблемой здоровья учащихся?**

1. Экологические проблемы.
2. Бытовые фактор: аэрозоли, краски, синтетические краски, покрытия.
3. Химические добавки в продукты питания.
4. Некачественная вода.

Здоровье – это правильная нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

 (Толковый словарь).

 По данным Центра охраны здоровья детей хроническими заболеваниями страдают около 75% выпускников школ. При этом 30 – 40% хронических заболеваний имеют психическую основу.

 Из всего комплекса факторов риска: природной среды, образа жизни семьи и микросреды образовательного учреждения наиболее управляемым « звеном» является организация здоровьесберегающего педагогического процесса.

 Рациональное распределение учебной нагрузки в течение дня и недели - важный фактор профилактики утомляемости школьников. Расписание занятий определяет эффективность работы образовательного учреждения.

 Неспособность долго сидеть на одном месте, быстрая утомляемость - признаки недостаточно развитой мышечной ткани. Дети катастрофически мало двигаются .Эту проблему я решаю так: физпаузы, утренняя зарядка перед уроками, уроки физкультуры , соревнования и походы вместе с родителями, уроки литературного чтения, окружающего мира , технологии на улице, плавание в бассейне, гимнастика для глаз, упражнения для координации глаз и рук.

 В первые школьные годы развиваю и укрепляю мускулатуру, создаю условия для правильного формирования костного скелета. Для этого я использую: подвижные игры, катание на лыжах, ледянках, санках, ходьба, бег и походы на природу. Неправильная поза во время учебных занятий усиливает нагрузку на кости, может повлиять не только на осанку, но и на слух, зрение и неправильный прикус.

Для зрения вредно безотрывное письмо. Человеку свойственна ритмика, непроизвольные движения. Ранее эта неуловимая пульсация соответствовала нажиму перьевой ручки. Безотрывная пропись вошла в конфликт с ритмикой зрительного анализатора. Для сохранения зрение детей использую рекомендации цветопсихологов:

 - в классной комнате учитываю гамму цветов от желтовато-зеленого, через желтый до оранжевого;

 - подходят для учебных кабинетов, ориентированных на юг, синий и зеленый цвета;

 - ученические столы окрашены в светло-зеленый цвет;

 - в минуты отдыха на уроках предлагаю детям смотреть на зеленые растения;

 - проведение физкультуры для глаз( разработана профессором-офтальмологом Э.С. Аветисовым).

 Ученый С.В. Кравков установил, что если на человека воздействовать зеленым цветом, у него снижается внутриглазное давление.

Мы часто видим детей, которые дерется до того, как их кто-то обидел. В школе их называют драчунами, хулиганами. Есть «ябеды», которых ругают, запугивают, наказывают, поэтому стремясь снять с себя часть вины, жалуются на других. Все эти дети психически здоровы, но не обладают здоровьем психологическим.

 Для этого провожу анкетирование, диагностику в тесном содружестве с психологом школы.

 Диагностическая работа, выводы помогают мне подобрать «ключик» к каждому ученику.

 В своей работе использую опыт учителей города Владимира, о котором узнаю, делюсь своим опытом в проблемной группе «Безотметочное обучение при ГИМЦ.»