**Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников в рамках реализации ФГОС НОО.**

По данным исследований Министерства здравоохранения России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% хронические заболевания. Поэтому одной из приоритетных задач системы образования становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников. При решении озвученной задачи школа сталкивается с серьезной проблемой сохранения высокого потенциала здоровья, обеспечения условий его развития, уменьшения действий вредных факторов на детей на всем протяжении педагогического процесса. Трудности в учебе детей, связанные с повышенными требованиями программ, их усложнением, неизбежно влекут за собой стрессы, перенапряжение нервной системы, эмоциональные перегрузки и как следствие, ухудшающееся состояние здоровья учащихся. Зачастую современная массовая школа не только не укрепляет здоровье детей, но и сама превращается в его снижающий фактор. По оценкам специалистов состояние здоровья учеников зависит на 20-40% от состояния окружающей среды, на 15-20% генетических факторов, на 10% от деятельности служб здравоохранения и на 25-50% от соблюдения норм и правил здоровьесбережения в условиях школьного обучения.

За период своего многолетнего педагогического труда я пришла к выводу, что работа по сохранению здоровья детей не может носить эпизодический характер. Она должна быть непрерывным каждодневным кропотливым трудом. К факторам, негативно влияющим на здоровье детей, относятся:

- неправильный режим дня;

- неблагоприятная экология;

- неблагоприятная обстановка в семье

- несоблюдение правил гигиены;

- сокращение свободного времени;

- вредные привычки

- большой поток информации.

Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в школу, что является исходным фоном на старте обучения. На этом фоне не менее важна *правильная организация учебной деятельности.*

Успешная учебная деятельность и состояние здоровья учащихся не могут рассматриваться изолированно друг от друга. Они взаимосвязаны и требуют к себе пристального внимания. Хорошее здоровье благоприятствует полноценному развитию детей, способствует безболезненной адаптации к новой для младшего школьника учебной деятельности, связанной с напряженной умственной нагрузкой.

Одним из важнейших условий рациональной организации обучения я считаю обеспечение *оптимального двигательного режима*, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года.

Чтобы удовлетворить двигательную потребность учащихся в течение всего учебного дня, прежде всего я обязательно провожу утреннюю зарядку перед началом уроков, которая помогает школьникам активно включаться в работу с утра, воспитывает волевые качества характера.

Удовлетворить двигательную потребность учащихся также позволяют игровые перемены, уроки физической культуры, игры на свежем воздухе, посещение бассейна, спортивных секций и кружков.

Воспитание бережного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. Если в семье родители понимают значение физкультуры и спорта для здоровья ребенка, то они с самого раннего детства формируют у ребенка культуру физических занятий, показывая это на своем собственном примере. Поэтому работа по пропаганде здорового образа жизни среди родителей моих детей начинается с первых дней первого класса. Я активно вовлекаю их во все мероприятия здоровьесберегающего характера. На первом же родительском собрании я рассказываю о значении мероприятий здоровьесберегающего плана для детей, и мы составляем план совместных мероприятий на год. В план работы по здоровьесбережению включены следующие мероприятия:

1. Знакомство с режимом дня школьника.
2. Организация горячего питания.
3. Профилактика наркозависимости среди младших школьников с использованием УМК “Все цвета, кроме чёрного”
4. Встреча с медицинским работником школы (2-3 раза в год на родительских собраниях)
5. Спортивный праздник, посвящённый Дню города «Фестиваль. Здоровье. Творчество.»
6. Осенняя экскурсия в лес.
7. Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни»
8. Катание на санках.
9. Смотр строя и песни.
10. Военно-спортивная игра «Зарничка»
11. «Папа, мама, я – спортивная семья»
12. Безопасное колесо.
13. Спортивный праздник, посвящённый Дню защиты детей.

Это основные мероприятия, которые проводятся вместе с родителями. Кроме того, различные беседы, встречи, посещение библиотеки, классные часы различной тематики, посвящённые пропаганде здорового образа жизни.

Кабинет, в котором мы занимаемся, полностью соответствует требованиям САНПИНа.: озеленение, обустройство школьной среды, освещение, тепловой режим - осуществляются с учётом возрастных особенностей детей класса, проветривание. Свои уроки строю согласно требованиям к уроку с позиций здоровьесбережения:

1. Соблюдение гигиенических условий в классе: температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски.

2. Смена видов учебной деятельности.

3. Количество видов подачи учебного материала: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т. д.

4. Методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, то есть осуществление компетентностного подхода в обучении.

5. Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами.

6. Контроль за посадкой учащихся, чередование позы.

7. Наличие и продолжительность оздоровительных моментов на уроке;

8. Мотивация деятельности учащихся на уроке.

9. Положительный психологический климат на уроке.

10. Наличие эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, музыкальная минутка и т.п.

11. Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма: не менее 60% и не более 75-80%.

Так как в современную школу все активнее входит компьютеризация, создающая дополнительную нагрузку на зрение и психику учащихся, перед учителем возникла новая задача. Она заключается в том, чтобы снять или свести до минимума их отрицательное влияние на здоровье учащихся. Достаточно эффективно использование массажа, гимнастики для глаз. На уроках проводятся различные профилактические упражнения для осанки, для стоп, для снятия утомления, некоторые виды дыхательных упражнений, точечный массаж.

Вся работа по здоровьесбережению направлена на достижение следующих результатов:

- полученные знания позволяют детям понять, почему им нужно заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни;

- дети смогут оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и корректировать несоответствия;

- дети научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими;

- дети получат знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, научатся отказываться от предложений, которые считают опасными.

Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе позволяет не только избежать снижения состояния здоровья , но и способствует развитию познавательных процессов, повышению работоспособности, творческой активности учащихся.