***Статья***

**" Охраны и укрепление здоровья учащихся начальной школы"**

**(из опыта работы)**

***Баландина Лина Васильевна, ГБОУ СОШ №46, Санкт-Петербург***Особенно охраны и укрепление здоровьякасается подрастающего поколения, ведь воспитание здорового образа жизни и ответственного отношения к своему организму начинается с самого детства. Некоторые исследования утверждают, что около семидесяти пяти процентов заболеваний закладывается уже в детском возрасте. О том, как я сегодня применяю здоровьесберегающие технологии в начальной школе расскажем в своей статье .  
 В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Идеи приоритетности и значимости здоровья и здорового образа жизни для развития цивилизации не для всех очевидны. Такие социальные пороки, как бездуховность, алкоголизм, наркомания, преступность, разрастаясь, калечат психическое и физическое здоровье нации и порой сводят на нет все усилия педагогов по воспитанию подрастающего поколения.  
 Проблема охраны и укрепления здоровья учащихся очень многогранна и сложна. Улучшение здоровья подрастающего поколения является одной из самых перспективных форм оздоровления всего общества, поэтому забота о сохранении здоровья учащихся - важнейшая обязанность школы, отдельного учителя и самого ребенка. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. И мы, педагоги, должны помочь им справиться с этими трудностями. Здоровье - основа формирования личности, и в этой связи уместно привести слова замечательного педагога В.А. Сухомлинского: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85 % всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание».  
 В современных условиях модернизации российского образования учитель начальных классов должен усилить внимание к таким важным качествам, как культура поведения, усвоение этических норм, сформированность ценностных отношений, но, учитывая слабое состояние здоровья современных детей, не должна остаться в стороне проблема формирования у них ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих людей.  
 Работая в школе почти 50 лет, проанализировав причины школьных болезней, я пришла к выводу о необходимости решать эту проблему комплексно. На родительском собрании был проведен курс бесед «Здоровьесберегающие технологии в школе и семье» (формирование у детей здорового образа жизни, гигиенических навыков, профилактика простудных заболеваний). Расскажу о системе использования здоровьесберегающих технологий в своей работе.  
 Учитывая, что длительность активного внимания младших школьников не превышает 20 минут, часть времени урока следует использовать на проведение физкультминуток. Из всех нагрузок, с которыми ребенок встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддержания 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 изменением позы ребенка.  
 Один из главных секретов хорошего физического самочувствия младших школьников и высокой активности в учебном процессе состоит в использовании рационально подобранных, а при необходимости - специально сконструированных и индивидуально дозированных игр оздоровительной направленности.  
 Свой учебный день мы начинаем с проветривания помещения. Дети сидят за партами с учетом рекомендаций врача. Практикуется пересадка детей по четвертям, так как необходимо менять детям угол зрения на доску.  
Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения я провожу физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с наступлением первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса.  
 Кроме того, я определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащимися правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.  
 Физкультминутки я провожу, учитывая специфику предмета, часто с музыкальным сопровождением, либо с применением ИКТ. Использую элементы самомассажа и другие средства, помогающие восстановить оперативную работоспособность. В состав упражнений для физкультминуток включаются упражнения по формированию осанки, для ног, укреплению зрения, мышц рук, отдыху позвоночника, релаксационные упражнения для мимики лица, потягивание, массаж области груди, лица, рук, ног, упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

Воспитанию внимательного отношения к своему здоровью провожу воспитательные мероприятия. Прежде всего, это система классных часов: "Наше здоровье в наших руках". Беседы о том, как заботиться о своем здоровье, о вредных привычках, встречи с медсестрой школы, с работниками районной больницы, анкетирование среди родителей, различные тренинги, выполнение режима дня, правильное питание, уроки здоровья, а также активное вовлечение в спортивные мероприятия, походы.

Много проходит праздников, на которых  решаются задачи  формирования у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Традиционными стали мероприятия : «Мама, папа, я – спортивная семья», Неделя спорта, для первоклассников – посвящение в физкультурников», 3- 4 классы ежегодные спортивные «Весёлые старты»

Широко использую  в практике нестандартные уроки: уроки- игры, уроки – соревнования, уроки – конкурсы, уроки-экскурсии и другие. В игровой форме проходит словарная работа: дети поочередно выбегают к доске и на скорость записывают слова. Приемы с элементами соревнования, благотворно влияющие на здоровье, используется и на других уроках.

Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Использую методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Ученики выступают в роли исследователя или учителя, интересна им самооценка и взаимооценка с помощью сигнальных карточек разного цвета, хлопания в ладоши.

Часто на уроках русского языка, математики, окружающего мира организуется групповая работа, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Организуется такая работа по-разному: места  размещаются так, чтобы ученики могли видеть лица друг друга, или, ученики работают стоя. Групповая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой.

Если в школе все будут об этом помнить, прилагать усилия в решении детских проблем, если в школах будут специалисты, работающие над вопросами сохранения и коррекции здоровья учащихся, то можно надеяться, что здоровье наших детей в школе если не улучшится, то не будет падать. Будеу надеется, что каждый учитель начальных классов будет искать самые оптимальные пути обучения и воспитания учащихся, использовать передовые педагогические технологии для того, чтобы учебно-воспитательный процесс был радостным, доступным для всех, здоровьесберегающим.