Воспитаем детей здоровыми

Проблема пропаганды здорового образа жизни среди младших школьников сегодня настолько актуальна, что нет, пожалуй, ни одного учителя, который не задумывался бы над ней. Ребенок значительную часть времени проводит в школе, которая призвана растить здоровое поколение. Необходимо делать все от нее зависящее, чтобы обеспечить физическое развитие и психическое здоровье учащихся. Я считаю, что существуют противоречия между необходимостью плодотворно обучать детей, с одной стороны, и желанием по мере сил сохранить их здоровье. Ведь здоровье – высшая человеческая ценность, как для общества, так и для индивида. Известно, что состояние здоровья ребенка – важное условие успешного усвоения школьных программ по общеобразовательной и профессиональной подготовке, а также решающий показатель качества трудовых ресурсов и воспроизводства населения нашей страны в ближайшие годы.

Поступление ребёнка в школу – первая большая и серьёзная ступень жизни. От периода раннего детства – поры беспечных игр и достаточно большой свободы – дети переходят к постоянному напряжённому учебному труду, новому режиму, иному ритму жизни.

Все мы – родители, педагоги – хотим ,чтобы наши дети хорошо учились, от года к году становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар, который даёт человеку природа. Без него жизнь не будет интересной и счастливой. Но часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая ,что потерять здоровье легко, а восстановить очень и очень трудно.

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Немаловажным фактором при воспитании здорового образа жизни является формирование положительной учебной мотивации. С обучением должны быть связаны не только трудности, но и радости. Наличие внешней мотивации: похвала, поддержка, соревновательный момент, создаёт благоприятный психологический климат на уроке, который также служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем, определяет позитивное воздействие школы на здоровье. Кроме того, внешняя мотивация стимулирует внутреннюю мотивацию: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние учащихся в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное утомление.

На многих уроках, особенно русского языка, учащимся приходится много писать. Значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины, мышцы кисти работающей руки. Если предоставить учащимся возможность отдохнуть, переключится на другой вид деятельности, то признаки усталости могут отступить. Этого можно достичь с помощью интересных заданий, весёлых , шуточных стихотворных строк, которые, например, помогают провести физкультминутку. Выполняя физкультминутки под весёлые стихотворения, несложно быть чуточку внимательнее и добрее друг к другу, отзывчивее. Так, например, на уроке обучения грамоте предлагаю детям такое задание: если в слове встретится звук а – вам надо присесть, если нет – встать. Все физминутки можно разделить на такие группы:

* упражнения для снятия общего или локального утомления;
* упражнения для улучшения мозгового кровообращения;
* упражнения для кистей рук;
* гимнастика для глаз;
* упражнения для мобилизации внимания;
* упражнения, корректирующие осанку;
* дыхательная гимнастика.

Умение поддержать состояние активности учащихся – важный критерий оценки здоровьесберегающего аспекта используемых учителем педагогических технологий.

Во избежание усталости учащихся на уроке стараюсь чередовать виды работ: самостоятельную, работу с учебником (устно и письменно), творческие задания, интерактивные игры: «Карусель», «Ручеёк», «Школа разведки», работа в парах постоянного и сменного состава, 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. Такая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой, обеспечивает психологический комфорт. Индивидуальное дозирование объёма учебной нагрузки и рациональное распределение её во времени достигаются благодаря применению гибких вариативных форм построения системы учебного процесса.

Не менее важным является эмоциональный климат урока. Он во многом зависит от доброжелательного тона учителя. Хороший смех дарит здоровье. Учитель без чувства юмора лишается своей привлекательности. Улыбка, искренний смех учителя и ученика на уроке стоят не меньше, чем проведение физкультминутки. Большая работа в школе по укреплению здоровья учащихся должна вестись во внеурочное время.

В нашей школе стали традиционными Дни здоровья, спортивные праздники «Весёлые старты», «Папа, мама, я - спортивная семья». Особое место в работе с родителями занимают родительские собрания на тему: «Режим дня», «В здоровом теле здоровый дух», «Здоровый образ жизни» и другие. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье; если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Каждая школа должна стать «школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья учащихся должно стать  приоритетной функцией образовательного учреждения.

.

Список литературы

Гарейда, В.Н., Лежнева, Н.В. Научить быть здоровым./ Гарейда В.Н., Лежнева Н.В.// Начальная школа. - 2000. - №9.

Грузков, В.П., Кулагина, Н.А. Здоровый образ жизни учащихся./ Грузков В.П., Кулагина Н.А.// Начальная школа. - 2006. - №9.

Ермоленко, Е.А. О физминутках./ Ермоленко Е.А.// Начальная школа. 2008. - №36.

Змановский, Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми./ Змановский Ю.Ф. - Москва: Медицина, 2009.

Коростелев, Н.Б. Воспитание здорового школьника/ Коростелев Н.Б.// Начальная школа. - 2000. - №9.

Кокаева, Н.Ю. Растить ученика здоровым./ Кокаева Н.Ю.// Начальная школа. - 2001. - №6.

Киселева, Г.П., Ковалев, В.А. Здоровье./ Киселева Г.П., Ковалев В.А. //Начальная школа. - 2007. - №2.

Аннотация

Здоровье подрастающего поколения – важный показатель качества жизни общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и формирующий её развитие в будущем . Одной из важнейших задач школы в соответствии с целями современной реформы образование в России является сохранение и укрепление здоровья учащихся.Эта работа является приоритетным направлением деятельности нашей школы. Здоровье, которое понимается как интегральная характеристика развития, как высокий уровень адаптированности к среде, рассматривается нами как основной фактор, определяющий эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Главное, на что направлена наша работа-это формировать у родителей и учащихся представление о здоровом образе жизни, доказать родителям, что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым ярким примером для своих детей.

**Ключевые слова:** учащиеся, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии.