Как сохранить здоровье наших детей

Учитель… Слово знакомое и близкое каждому. Слово, вызывающее у каждого море чувств, слово, уводящее в мир воспоминаний. Воспоминаний очень разных, но за давностью лет сливающихся, неизбежно, во что-то светлое и теплое…

Каждый ищущий любит своё дело за муки поисков и наслаждение взлетов, любит и ненавидит – он боится ошибок, которые совершает. Особенно страшны такие ошибки, если тебе отданы детские души и детская любовь.

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Все меньше детей приходят в школу абсолютно здоровыми. У детей уже встречаются те или иные формы сколиоза и другие функциональные изменения организма. Моя задача – чтобы здоровье детей не ухудшилось, а по возможности даже улучшилось. Поэтому мой основной принцип учебного процесса – это применение здоровьесберегающих технологий.

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.

Все без исключения люди понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закаливать свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой и спортом на “потом”, обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать...

Я сама и вся моя семья ведет здоровый образ жизни, который я пропагандирую среди своих учеников и их родителей. Считаю, что решать эти проблемы необходимо комплексно это значит вместе с родителями. И на родительских собраниях я провожу курс бесед на тему “здоровьесберегающие технологии в школе и в семье”

Здоровый образ жизни ставится во главу угла всей моей деятельности: профилактика болезней и вредных привычек, применение здоровьесберегающих технологий, укрепление физического и нравственного здоровья каждого ученика – вот залог результативности и успеха образовательного процесса.

Главное правило: “Образ жизни – только здоровый!”

Каждый новый день в школе я вместе с детьми начинаю с зарядки.

Малоподвижность во время урока негативно влияет на здоровье учащихся. Учитывая это, я не требую от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока, но в тоже время обязательно слежу за посадкой детей во время письма.

Физкультминутки – естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей.

На всех своих уроках я нахожу место для двигательной активности, игры, релаксации, массажа активных точек, пальчиковой гимнастики.

На уроках я использую такие игры как:

 **Игра “Волшебный сон”.**

 Есть у нас игра такая, очень легкая, простая.

 Замедляется движенье, исчезает напряженье.

 И становится понятно: расслабление приятно.

 Реснички опускаются, глазки закрываются…

 Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

 Дышится легко, ровно, глубоко.

 Напряженье улетело и расслаблено все тело.

 Было славно отдыхать, а теперь пора вставать!

 Крепко пальцы сжать в кулак, и к груди прижать – вот так!

 Потянуться, улыбнуться, глубоко вдохнуть, проснуться!

 Веселы, бодры мы снова и к занятиям готовы.

**Игра “Оживлялки”.**

С силой потереть ладони друг о друга (10 раз).

С силой потереть щеки вверх – вниз (10 раз).

Кончиками пальцев побарабанить по затылку и макушке (10 раз).

Указательным пальцем нащупать впадину в основании черепа и 3 раза надавить.

3 раза сжать руки в кулак, помассировать места соединения большого и указательного пальцев.

“Хлопанье ушами”: 4 пальцами сзади прижать уши к щекам и отпустить (10 раз).

Помассировать мизинцы обеих рук.

По мнению специалистов, даже если дети достаточно двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности большой пользы не дает.

 Часто можно слышать от родителей: “Моему ребенку и уроков физкультуры хватит, чтобы подвигаться”. А хватит ли? Родители, видимо, не догадываются о том, что уроки физической культуры восполняют дефицит двигательной активности только на 11%. Два-три урока в школьном расписании проблему не решат. Два с половиной часа в неделю занятий физической культурой в школе не смогут сформировать привычку к сохранению собственного здоровья. Значит, школа и семья должны сделать гораздо больше, чем они делают, чтобы помочь ребенку полюбить себя, свое тело, свое здоровье, себя самого и оценить объективно свои проблемы собственного здоровья, которые нуждаются в немедленном решении.

На уроке я помогаю каждому ребенку осознать свои способности, создаю условия для развития, способствую сохранению и укреплению здоровья ребенка. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

Все о чем я говорила раньше, безусловно, влияет на здоровье младшего школьника.

Но самое главное, на мой взгляд, то чтобы обучение было комфортным.

Несомненно, на состояние здоровья школьников влияет стиль общения педагога. Я работаю по принципу: “Относись к другому так, как хотел, что бы относились к тебе”. Это дает свободу познавательной деятельности, школьник не боится ошибиться при решении поставленной задачи. Находясь в состоянии душевного комфорта, он с удовольствием обращается к умственным упражнениям и интеллектуальным заданиям.

Основной вид деятельности младших школьников – игра. Когда с ними играешь на уроках, то и процесс обучения для них становится более интересным и понятным. Я сама очень люблю путешествовать. Поэтому не редко строю уроки в форме путешествия. Это очень нравится детям. Они вместе со мной с удовольствием совершают их. Применение игровых технологий на уроках укрепляет мотивацию на изучении предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

В середине учебного дня у нас в школе проходят динамические паузы, которые дают возможность “выпустить пар”, разрядиться, снять негативные эмоции, да и просто отдохнуть от учебной деятельности.

Перед вами 10 правил здоровьясбережения. Эти правила я вместе с детьми стараюсь применять в жизни. И вы знаете, очень помогает во многих ситуациях.

* **Обращайте больше внимание на питание!**
* **Больше двигайтесь!**
* **Спите в прохладной комнате!**
* **Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!**
* **Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!**
* **Гоните прочь уныние и хандру!**
* **Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!**
* **Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!**
* **Соблюдайте режим дня!**
* **Желайте себе и окружающим только добра.**

А теперь я хочу дать совет родителем, как же сохранить здоровье своего ребенка.

1. Полноценный 9-ти часовой сон может сотворить чудеса и сделать иммунитет ребенка крепким и стойким. Малыши с постоянным дефицитом сна чаще болеют, хуже развиваются физически и умственно. А все из-за телевизора и компьютера, которые находятся в их спальнях.

2. Здоровое питание. Кормите свое чадо полноценным здоровым завтраком, если хочешь, чтобы он хорошо учился, был активным на уроках, более внимательным в выполнении различных заданий и даже более послушным. Не нужно недооценивать завтраки! Ведь витамины, усвоенные вместе с ними, стимулируют иммунитет ребенка и значительно повышают его сопротивляемость простудным заболеваниям.

3. Гигиена. Научите своего ребенка мыть руки с мылом после улицы, перед едой, после каждого пользования туалетом. http://fotki.yandex.ru/users/la-rayman/view/403288/

4. Занятия физкультурой. Все без исключения понимают, как важно заниматься спортом, делать зарядку, вести активный образ жизни и закаливать свой организм, но ведь делать это так лень. Как итог – малоподвижный образ жизни постепенно становится нормой существования для детей и взрослых. И даже если ребенок в силу своей активности двигается достаточно много, его движения однообразны и вовлекают не все группы мышц. В результате: проблемы со здоровьем, стойкие трудности в учебе (проблема концентрации внимания и памяти, проблема запоминания материала и усидчивости на уроках, боязнь ответа у доски и т.д.). А ведь ребенку достаточно всего 10 минут активно подвигаться (зарядка, танцы, бег), чтобы результат не заставил себя ждать. Сделайте упражнения вместе с ним, помогайте ему и одобряйте – для него это важно.

Все – то о чем я говорила сегодня, я естественно применяю на практике, но кроме этого я стараюсь все свои принципы в работе донести до коллег, и вы знаете, нашла много единомышленников. Я очень надеюсь, что благодаря тем методам и приемам, которые я применяю на уроках, здоровье детей если не улучшиться, то и не будет падать. Мне очень хотелось бы, чтобы учебно-воспитательный процесс был радостным, доступным для всех, здоровьесберегающим.

 Мяснянкина М.В.

Учитель начальных классов

МОУ лицей № 42