«ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ»

Учитель: Тетерина В.Б.

ГБОУ «школа - интернат №2»

2011-2012 уч. год

Ни для кого не секрет, что в настоящее время проблема здоровья учащихся выходит на передний план. Педагогов нашей школы несомненно волнует здоровье наших учащихся, т.к. успешность обучения на прямую связана с состоянием здоровья школьников. Кроме диагноза ЗПР у большей части ребят отклонения в работе опорно-двигательного аппарата (искривление осанки, нарушение координации движения), нервные заболевания, ДЦП, болезни органов пищеварения, ослабленное зрение и слух и другие болезни, т.е. практически здоровых детей у нас нет. Почему же так снизился уровень здоровья наших детей, что влияет на его ухудшение? Это, конечно, и плохая экологическая обстановка, и наследственные заболевания и социальная среда. Но кроме этого наш школьник находится в постоянном психоэмоциональном напряжении из-за неуспешного обучения в школе. Большинство причин ухудшения здоровья детей по мере их обучения в школе связано с неправильными действиями учителей, или с их бездействием в отношении охраны здоровья. Основной задачей здоровье сберегающей педагогики и школьной гигиены является такая организация труда и отдыха школьников, создание таких условий для работы, которые бы обеспечили высокую работоспособность на протяжении всего времени учебных занятий, позволили бы отодвинуть утомление и избежать переутомления. И прежде чем говорить о конкретных мероприятиях, направленных на решение данной задачи, нужно познакомиться с тем, а что же кроется за этими понятиями -работоспособность, утомление и переутомление. Под работоспособностью понимают способность человека развить максимум энергии и, экономно ее расходуя, выполнять работу качественно и эффективно. Работоспособность не всегда одинакова, даже у одного человека она может колебаться в зависимости от времени года, от дня недели, от времени суток. При выполнении работы работоспособность имеет определенные колебания. Когда человек только приступил к работе, работоспособность относительно невысока. Этот период называется **фазой«врабатывания»** . Следующая фаза - **фаза оптимальной устойчивой работоспособности.** В это время человек работает наиболее продуктивно и качественно. Затем работоспособность начинает снижаться и развивается -**утомление.** Что же это такое утомление? Сам процесс утомления это совокупность изменений, происходящих в организме в период выполнения работы и приводящих в конце концов к невозможности ее продолжения. Состояние утомления характеризуется временным снижением работоспособности, которое проявляется в ощущении усталости. Избежать утомления, возникающего вследствие всякой более ил менее продолжительной работы, не удастся, да и нецелесообразно, т.к. только интенсивная деятельность обеспечивает полноценное функционирование и развитие растущего организма. Следовательно, необходимо так дозировать эту деятельность, чтобы возникающее в ее результате утомление полностью исчезло за время отдыха: если этого не происходит, то оно накапливается и приводит к **переутомлению.** Что же такое переутомление? Переутомление — это уже длительное и глубокое снижение работоспособности, сопровождающееся нарушением деятельности систем жизнеобеспечения и требующее для случаев и специальных лечебных мероприятий. Иначе говоря, переутомление - это уже не физиологическое, патологическое состояние. Выход из создавшейся обстановки видится в правильной организации оздоровительной работы в школе и дома, что требует привлечение к этой проблеме и родителей.

Организация оздоровительной работы в нашей школе-интернате полностью соответствует следующим требованиям:

1. Режим школьных занятий (урок 40 минут, две большие перемены по 20 минут, подвижные перемены, динамические часы).

2. Правильная организация урока (учет работоспособности учащихся, постоянная смена деятельности, дидактические и развивающие игры, использование наглядности, физкультминутки, использование здоровьесберегающих технологий,индивидуальный подход к каждому учащемуся в зависимости от составленной программы коррекции).

3. Выполнение гигиены требований к учебным помещениям (хорошая освещенность, возможность проветривания, спокойные тона интерьера, подходящая мебель).

Далее следует заметить, что один учитель с этой проблемой справиться не сможет. Необходим комплексный подход к оздоровлению школьника. Для этого необходима тесная взаимосвязь самого учителя, мед. работника, психолога, родителей и администрации школы.

Какие же основные подходы к организации оздоровительной работе в начальной школе. Их три:

1. Включение оздоровительного компонента в содержание школьных предметов.

2. Использование различных форм оздоровительной работы.

3. Работа с родителями.

Рассмотрим все по порядку. Наиболее подходящими уроками для осуществления данной цели являются уроки динамических часов, ЗОМа, природоведение, ОБЖ, ПДД. На данных уроках основной задачей учителя состоит в том, чтобы дать детям конкретные рекомендации по сохранению своего здоровья, научить ими пользоваться. Использовать различные формы оздоровительной работы можно как во внеклассной работе (экскурсии, дни здоровья, спорт праздники, соревнования и т.д.), так и в режиме учебного дня. Хорошей традицией нашей школы стало проведение подвижных перемен, которые включают в себя: игры на внимание, спортивную гимнастику, танцевальные упражнения, минуты психологической разгрузки, подвижные игры.

**Комплекс упражнений и игр на внимание:**

1. «Повтори за мной». Учащиеся повторяют за учителем различные упражнения без сложного сопровождения.

2. «Запрещенное движение». Учащиеся повторяют за учителем различные упражнения, кроме одного, оговоренного ранее.

3. «Нос. Пол. Потолок». Учитель объясняет, что при словах «нос» - дотрагиваются до носа, «пол» - приседают, «потолок» - встают на цыпочках тянутся вверх. Сам учитель выполняет движения неправильно.

4. «Времена года». Учитель объясняет, что при словах «лето» -дети прыгают, «зима» - топают ногами, «осень» - кружатся, «весна» -выполняют движения руками. Учитель называет времена года, дети должны выполнить нужное упражнение.

На каждом уроке используются физкультминутки: подвижные, для отдыха рук, для предотвращения зрительного переутомления. Так же упражнения мелких мышц пальцев рук и дыхательная гимнастика.

**Пальчиковая гимнастика**

1. «Разминка». Сжимать в кулачки и разжимать пальцы двух рук.

2. «Погладим котенка». Одной, затем другой рукой сделать расслабляющие упражнения для пальцев.

3. «Кулачок». По очереди разгибать пальцы, начиная с большого, затем сгибать.

4. «Кисточка». Соединить все подушечки пальцев руки и движениями пальцев и запястья раскачивать кисть справа на налево и наоборот.

5. «Оленьи рога». Сжать пальцы в кулачок. С силой распрямить их. Затем снова сжать.

6. «Непослушные пальцы». Сжать пальцы в кулачок. По очереди разогнуть их и энергично шевелить ими.

7. «Здравствуй, пальчик». Кончиком большого пальца правой руки поочередно касаться всех остальных пальцев, затем двумя руками.

8. «Коготочки». Сделать кошачью лапку, подогнув пальцы выполнять царапающие движения.

9. «Жук». Сжать кулачок. Указательный палец и мизинец развести в стороны («усы»). Шевелить ими.

10.«Человечек». Указательный и средний пальцы правой руки

(затем левой) ходят по столу.

11.«Дождик». Постукивание кончиками пальцев по столу.

12.«Шарик». Кончики пальцев обеих рук прижать друг к другу,

ладошками образовать маленький, а затем большой «шарик».

13.«Цветок». Ладошки соединить - бутон закрыт. Затем развести

пальцы - бутон открылся.

Как говорилось ранее оздоровительная работа будет эффективной лишь при условии тесного сотрудничества школы и семьи. Поэтому в ходе индивидуальных бесед, на родительских собраниях внимание родителей обращается на решение данной проблемы. Даются практические рекомендации. Учитель же всегда идет на встречу пожеланиям родителей по поводу здоровья их ребенка. Подведя итог, следует отметить, что систематическое проведение оздоровительной работы с ребенком в школе и дома принесет желаемый результат — даст прочные знания, осознанные умения по охране своего здоровья, обеспечит формирование правил личной гигиены. Одним словом поможет школьнику сохранить и укрепить свое здоровье.