Рахманова Ирина Владимировна МБОУ СОШ №2с. Александров Гай, учитель начальных классов.

**Решение проблемы сохранения и укрепления здоровья младшего школьника.**

Забота о здоровье ребёнка и взрослого человека занимает во всём мире приоритетные позиции, поскольку в любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

 Современное состояние здоровья населения России, в том числе и детского, не является удовлетворительным. Для решения проблемы (а это процесс медленный и длительный) необходима интеграция и координация усилий, включения в здоровьесберегающую деятельность всех представителей социальной структуры общества. Осознание школьниками значимости здоровья тесно связано с получением знаний и навыков по этой теме. Без усвоения соответствующих знаний невозможна сознательная деятельность. Только на основе знаний здоровьеформирующая деятельность может быть по-настоящему творческой, позволять человеку находить собственные пути укрепления здоровья, создавать собственный стиль здоровой жизни. Физическое и психическое здоровье - основа жизни и развития, освоения других культурных и нравственных ценностей - основа счастливой жизни.

“Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических дефектов”.(Определение Всемирной организации здравоохранения)..

Проблема многогранна и требует усилий многих специалистов, в том числе и учителя начальных классов. Так как здоровье закладывается в детском возрасте, в начальной школе этому отводится значительная роль, потому что именно через начальную школу проходят все, ав условиях села целенаправленно работать по развитию физической активности учащихся как средства их оздоровления может только школа.

*Основной целью моей работы* стало формирование ЗОЖ у младших школьников. Для достижения поставленной цели, мною решались следующие задачи:

* сформировать знания о здоровье, о факторах его формирующих, укрепляющих и разрушающих;
* укреплять физическое здоровье;
* осуществлять профилактику заболеваний;
* научить учащихся чувствовать свой организм;
* совершенствовать умения в соблюдении правил личной и школьной гигиены;
* выучить комплекс физических упражнений, направленных на укрепление и сохранение здоровья;
* содействовать правильному физическому развитию;
* учить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к своему поведению;
* способствовать стремлению учащихся понять окружающих и анализировать своё отношение к ним;
* учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения;
* способствовать увеличению знаний о ЗОЖ путём обсуждения проблем;
* содействовать утверждению в жизни школьников идей красоты и доброты, физического и духовного совершенствования;
* развивать творческие способности;
* способствовать развитию эстетической и эмоциональной личности.

Разрешение поставленных цели и задач повлияли на построение моей системы работы.

**1. Специальные занятия.** Здесь важным является комфортное начало урока, что обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся, создает благоприятный социально - психологический климат. Это “Минутки вхождения в день”.

В 1-ом классе я проводила эти занятия 3 раза в неделю в сентябре и октябре, в последующие месяцы 1 раз в неделю (в понедельник обязательно) и по мере необходимости в дальнейшем. Во 2-м-3-м и 4-м классах в понедельник обязательно, в дальнейшем по необходимости, по желанию. В 1-м классе “Минутки” проводятся 10 минут перед занятиями (такая возможность существует, т.к. уроки в период адаптации длятся 30 минут), в дальнейшем “Минутки” можно проводить на этапе “оргмомент”. “Минутки” можно проводить в виде бесед, упражнений с сюжетным содержанием, с музыкальным сопровождением, с элементами психогимнастики. После проведения таких занятий детям намного легче было войти в школьную жизнь.

**2. Одним из направлений** в укреплении здоровья школьников *является снижение* *психоэмоционального напряжения, стресса, тревожности*.

С этой *целью* я провожу с учащимися своего класса мероприятия по профилактике стрессогенных состояний путём обучения школьников навыкам управления своими эмоциями и формирования чувства уверенности в себе. Это курс специальных занятий на развитие различных сторон психики ребёнка (как её познавательной, так и эмоционально-личностной сферы) – психогимнастика. На этих занятиях широко используются элементы изотерапии, практически все занятия имеют музыкальное сопровождение. Занятия строю на воображаемом материале, чтобы не отвлекать внимание детей на атрибуты. Курс психогимнастики состоит из 20 занятий, которые я провожу 2 раза в неделю по 30-35 минут.

**3. Известно,**что при эмоциональном напряжении возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц.

Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, поэтому я учу детей расслаблять мышцы, чувствовать напряжение мышц, изменять степень их напряжения и совсем снимать его, расслабляя определённые группы мышц. Упражнения на релаксацию я провожу в течение 3-5 минут на любом уроке. Для освоения техники релаксации применяю следующие приёмы:

* метод подражания (имитация) – поза “дремлющего кучера”;
* метод удобного положения;
* метод смены напряжения и расслабления мышц;
* метод “дыхания по кругу”.
* словесный метод (рифмованные упражнения).

**4*. С целью* *предупреждения утомления****, восстановления умственной работоспособности, профилактики нарушения осанки, повышения* *внимания и эмоционального* *тонуса* я использую кратковременные перерывы на занятиях(1-3 мин.) – физкультминутки. Они проводятся ежедневно, по 2-3 на каждом уроке, примерно на 10-й и 20-й минутах.

**5.Так же я провожу физкультурные паузы**– комплекс физических упражнений и игр, проводимых между занятиями.

Учащимся более интересен групповой способ проведения физкультурных пауз, т.к. он носит комбинированный характер и состоит из комплекса физических упражнений, подвижных и музыкальных игр.

После проведения физкультурных пауз и физкультурных минуток, дети становятся более активными, их внимание активизируется, формируется мотивация к изучаемому предмету, улучшается психоэмоциональное состояние, изменяется отношение к себе и своему здоровью.

**6.Для профилактики близорукости,** замедления её прогрессирования я использую зрительно-пространственную активность в режиме школьного урока

Достигается это за счёт максимального удаления от глаз учеников учебного дидактического материала. Тем самым создаются предпосылки для интенсивного зрительного сосредоточения вдаль и снятия напряжения с глазных мышц, долгое время функционировавших в режиме ближнего зрения. Эту работу я чередую с занятиями на ближних дистанциях (работа с учебником, письмо и т.д.). для снижения зрительного утомления учащихся регулярно используется офтальмотренажер В.Ф.Базарного,

Также в своей работе я использую изображения разного рода траекторий, по которым дети “бегают” глазами; игру “Весёлые человечки”, “Бабочка”. Использую упражнения для тренировки мышц век, улучшения кровообращения и расслабления глаз, снятия утомления глаз. На практике использую специальную гимнастику для глаз, разработанную специалистом по охране зрения детей профессором Э.С.Аветисовым. Упражнения для тренировки зрения и для снятия напряжения я провожу ежедневно на переменах, во время физкультминуток в течение 2-4 минут.

**7.Сохранение высокой работоспособности**и здоровье детей в значительной степени зависит от их умения правильно дышать.

От дыхания зависит нормальное снабжение крови кислородом, а также ритм сердца и циркуляция крови в организме. *Основная цель дыхательных упражнений* - выработать умение дышать правильно, чтобы было постоянное массирующее воздействие на внутренние органы. Дыхательные упражнения являются важным восстановительно-профилактическим средством.

Дыхательные упражнения не просто оздоравливают организм, но и повышают умственную активность, способствуют эмоциональному равновесию, снятию нервного перенапряжения вследствие нагрузки.

**8. В оздоровительных целях**в нашем учреждении созданы условия для удовлетворения потребности учащихся в движении. Одним из мероприятий для осуществления двигательной активности является проведение динамических пауз, предполагающих проведение подвижных игр, спортивных часов, эстафет.

*Главная цель,*которую я ставлю перед собой, дать возможность каждому ребёнку побыть в движении, почувствовать своё тело, показать значение двигательной активности.

Для проведения динамических пауз подбираю игры, правила которых позволяют детям, не нарушая хода, вступать в игру и выходить из неё в любое время. Чаще всего для проведения подвижных перемен я использую народные игры, т.к. они способствуют совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Корме того, в играх много познавательного материала, способствующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности. Мой опыт работы показывает, что проведение динамических пауз необходимо, чтобы утомление не наступало слишком быстро ,не было чересчур глубоким, чтобы отдых был более эффективным.

**9. Большую роль в решении проблемы** укрепления и сохранения здоровья играет семья. Основной целью работы с родителями я поставила просвещение в вопросе по воспитанию ЗОЖ у детей в семье, переориентировать родителей из сторонних наблюдателей в активных участников здоровьетворчества. Младший школьник чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребёнок будет жить по тем правилам и законам, которые существуют в семье.

В своей работе с родителями я использую следующие формы и методы:

1. родительские собрания, темы которых связаны с укреплением и сохранением здоровья у школьников;
2. наглядная пропаганда ЗОЖ;
3. беседы и консультации по предупреждению заболеваний, по сохранению и укреплению эмоционального здоровья;
4. анкетирование;
5. дни открытых дверей.

Все эти формы и методы работы дают возможность осуществлять неформальные связи с родителями, служат средством обратной связи, дают объективную информацию о работе школы, интересах и потребностях семьи.

Проанализировав результаты всех исследований и наблюдений за учащимися своего класса за 4 года, я пришла к *выводу*: работа, проводимая мной по охране и укреплению здоровья учащихся, дала положительный результат. Особое внимание уделялось гигиеническому образованию: профилактике заболеваний, питанию, закаливанию, развитию мотивации к здоровому образу жизни. Полученные данные позволяли мне осуществлять индивидуальный подход к ученикам путём применения различных методов обучения и воспитания.

В своей работе я применяла различные методы для создания благоприятного психологического климата, применяла индивидуальные задания разных типов и уровней, индивидуальный темп работы для отдельных учащихся. У детей значительно снизились тревожность и психическое напряжение, что улучшало успеваемость и повышало сопротивляемость организма к воздействию внешних и внутренних негативных факторов, т.е. способствовало сохранению как психического, так и соматического здоровья учащихся. Проведение физкультминуток, динамических пауз, дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз, проветривание классной комнаты, соблюдение психологического климата на уроках и во внеурочное время с преобладанием положительных эмоций обеспечивает в работе с младшими школьниками профилактику утомления нервной системы, создают у детей жизнерадостное настроение и оптимальную работоспособность. Я учила детей самостоятельности и развивала их творческие способности при проведении физических упражнений и подвижных игр, что повышало интерес к двигательной активности, активизировало мыслительную и эмоциональную сферы. Это всё традиционные и повседневные режимные моменты учебного дня школьника. Важным аспектом также является формирование здоровье направленного мышления не только у детей, но и их родителей. Только современный и грамотный комплексный подход поможет решить задачи формирования и укрепления здоровья школьников.

Таким образом, одним из ведущих направлений в работе по охране и укреплению здоровья учащихся должно быть гигиеническое воспитание и обучение, удовлетворяющее реальные потребности детей.

Особое внимание в условиях начальной школы должно уделяться благотворному течению адаптации учащихся к школьному обучению, развитию мотивации к ЗОЖ, увеличению двигательной активности.

Использование в учебном процессе различных методов и приёмов, направленных на здоровьесбережение, позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Если мы не научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если личным примером будем демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколения будут более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Таким образом*, основные задачи педагога,* работающего над формированием здоровьесберегающей среды, заключается в том, чтобы подготовить ребёнка к самостоятельной жизни, вырастить его нравственно и физически здоровым, научить грамотно, ответственно и эффективно сохранять здоровье.

Здоровье так же заразительно, как и болезнь.

“Заразить здоровьем” - вот цель, к которой стремиться школа.

В заключении, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж.Руссо хочется сказать: “Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым”.

***СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ***

1.«Здоровьесберегающие технологии».(Журналы «Начальная школа», №2, 2003, с.33 №12, 2001, с.52-57 №9, 2001, с.7 )

2. . Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы» - М.,2003.

3. Киселёва Г.Г., Ковалёв В.А. Как изучить состояние здоровья школьника?/

Начальная школа, 2007. - № 2. – с. 58 – 61.

4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО», 2004.

 5. Павлова М.А. Дидактические игры, как средство формирования навыков здорового образа жизни. (http://health.best-host.ru)

 6. Павлова М.А. Здоровый образ жизни: что такое психическое здоровье. (http://health.best-host.ru)

 7. Павлова М.А. Примерное планирование занятий по основам здорового образа жизни для учащихся 1х – 4х классов. (http://health.best-host.ru)

 8. Павлова М.А. Социально-психологическая адаптация младшего школьника.  (http://health.best-host.ru)