***Родионова Н.Н.***

***МКОУ СОШ № 8, учитель начальных классов***

***Городской округ Красноуральск***

**КАК СОХРАНИТЬ И УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

Здоровье - неоценимое счастье в жизни каждого человека и общества. Широкое международное признание получило определение здоровья данное Всемирной организацией здоровья «Здоровье - это состояние полного душевного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических факторов», следовательно здоровье зависит от многих факторов: образа жизни, генетических факторов, работы органов здравоохранения, окружающей среды.

Свое выступление я хочу начать со слов Ж. Ж. Руссо: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным сделайте его крепким и здоровым». Сохранение и укрепление здоровья детей зависит не только от родителей, но и от учителей. Ведь большую часть времени учащиеся проводят в школе, а значит, мы несем ответственность за здоровье детей.

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. Проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни, а «знакомство» с вредными привычками ограничить на основании рекомендаций педагога-психолога.

Я являюсь учителем начальных классов и, приняв детей в первый класс, поставила для себя задачи: формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика. В своей работе я ориентируюсь не только на усвоение детьми знаний и представлений, но и становление их мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Так же учитываю, что ребенок, изучая себя, особенности организма, психически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье. Сейчас мы уже в 4 классе, мои ученики - будущие выпускники начальной школы. И в пятый класс они пойдут с определенными знаниями, умениями и навыками в сфере ЗОЖ.

А все начиналось с первого класса. Мы знаем, что первый класс – это сложный период в жизни ребенка, но в тоже время интересный, новый и любопытный. Как правило в адаптационный период решаются и в тоже время выявляются проблемы разного характера. Чтобы привыкание к новой среде было безболезненным, главной целью по снижению «цены» адаптации ребёнка к школьному обучения я определяю - формирование гигиенических навыков и развитие мотивации к здоровому образу жизни. Для достижения и реализации этой цели планировала занятия по формированию здорового образа жизни с элементами валеологического самоконтроля. На занятиях изучались такие валеологические вопросы как личная гигиена, её значение в укреплении здоровья; взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием; закаливание организма в домашних условиях; гигиена опорно-двигательного аппарата; значение регулярных занятий физическими упражнениями для формирования правильной осанки, отсутствие вредных привычек как составляющая здорового образа жизни.

Гигиеническое воспитание - это часть общего воспитания, а гигиенические навыки - это неотъемлемая часть культурного поведения. Глубоко не правы те, кто считает, что сообщение детям гигиенических знаний и привитие им навыков является делом медицинских работников. Особенно важно следить за чистотой рук. Ребенку нужно объяснить, что руками он берет различные предметы: карандаши, ручки, книги, тетради, мячи, игрушки, гладит животных, берется за дверные ручки, притрагивается к различным предметам, на которых есть грязь, часто не видимая глазом и она остается на коже пальцев. Если брать немытыми руками продукты питания, то эта грязь попадает сначала в рот, а потом в организм. С первых дней в школе мои ученики приучены мыть руки перед едой и в течение всего дня, приучены пользоваться носовым платком, следят за ногтями, прической и внешним видом. Ежегодно выбираются «санитары», которые следят за внешним видом и гигиеной учащихся в классе.

С целью эмоциональной разгрузки и отдыха детей, в классе систематически проводятся физические и разгрузочные занятия (для этого в классе создан уголок отдыха и игр), и конечно игры на свежем воздухе.

Важным направлением здоровьесбережения являются часы психологии, которые включают следующие составные части: развитие речи; интеллектуальных способностей; произвольности; познавательной активности; мелкой моторики; формирование внутренней позиции школьника.

Целенаправленно осуществляется работа с учащимися по формированию умений безопасного поведения на улице, в школе и дома. Проводятся беседы, викторины, спортивные состязания, встречи с работниками ГАИ, пожарной части. Так, например, в ходе диспута «Зачем нужно быть здоровым?» ребята выводили свои правила по ЗОЖ, высказывали свое мнение, разбирали ситуации, отвечали на вопросы.

Большое внимание уделяю беседам о вреде курения: как никотин влияет на растущий организм, на внимание и память ребенка. Учащиеся класса участвуют в школьных и городских акциях, в конкурсах рисунков и стихотворений «Вредным привычкам скажем – нет!»

Свой учебный день мы начинаем с проветривания помещения. Дети сидят за партами с учётом 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 развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса. Кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащихся правильной осанки, позы, за её соответствием виду работы и чередованием в течение урока. На переменах ребята играют в различные малоподвижные игры, это развивает двигательную активность.

С первого класса мы дружим с лесом. Лес - наш отдых, физическая закалка, любимое мероприятие, которое я стараюсь проводить 3-4 раза в четверть. С детьми мы ходим на каток, катаемся на лыжах, участвуем во всех школьных и городских спортивных мероприятиях. Наш девиз - активный образ жизни как в урочное так и вне урочное время.

На родительских собраниях постоянно ведутся беседы по укреплению здоровья (физическое и психическое здоровье ребенка, профилактике гриппа, правильный режим дня, о пользе витаминов и др.), так же повторяются правила поведения в школе и дома.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы не будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то нельзя надеяться, что будущее поколение будет здорово и развито интеллектуально, духовно и физически. Таким образом, успешная работа по сохранению и укреплению здоровья, по формированию здорового образа жизни даёт положительный результат – учащиеся реже болеют, меньше пропускают занятия, хорошо работают на уроках.

Свое выступление я бы хотела закончить следующими словами:

Главное в жизни - это здоровье!

С детства попробуйте это понять!

Главная ценность - это здоровье!

Его не купить, но легко потерять.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни. И как сказал Сократ: **«Здоровье - это ещё не всё, но всё без здоровья - это ничто».**