**Система работы по здоровьесбережению в начальной школе.**

 ***Руководитель МО учителей начальных классов Моруга Т.А.***

Проблема сохранения и развития здоровья в последнее десятилетие приобрела статус приоритетного направления. Идея здоровьесбережения учащихся в образовании красная нить национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа», Федеральных государственных образовательных стандартов. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребенка, освоением им новой социальной роли «ученик». Организм ребёнка младшего школьного возраста отличается незавершённостью развития важных для школьного обучения органов и функциональных систем (центральной нервной системы, зрительного и слухового анализаторов, опорно- двигательного аппарата). Мы считаем, что обучать без вреда для здоровья – это не задача начальной школы, а обязательное условие её работы, поэтому на протяжении многих лет широко используем в своей практике систему работы, которую и хотим сегодня вам представить.

# Работа учителя начинается с внимательного изучения документов.

#  Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» и Постановление Главного государственного санитарного врача РФ **от 24 декабря 2015 года №81** «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях» - основные документы учителя для обеспечения гигиенически оптимальных условий образовательного процесса.

За каждым классом начальной школы закреплён свой кабинет. Парты и стулья в классе отрегулированы согласно роста ученика. В классе есть ростомер. Мебель расставлена в соответствии с требованиями Сан ПиНа. Не менее двух раз в год обучающихся, сидящих в первом и третьем рядах, меняют местами, не нарушая соответствие номеров мебели их росту. Это делается с целью профилактики нару­шений осанки и зрения. Детей, часто болеющих ОРЗ, ангинами, простудными заболеваниями, рас­саживают дальше от наружной стены. Детей с нарушением зрения рассаживаем на ближние к классной доске парты. Для контроля температурного режима учебные кабинеты оснащены бытовыми термометрами. Утверждён график проветривания кабинетов. Имеются раковина с горячей и холодной водой, жидкое мыло, бумажные полотенца. Обеспечиваются уровни искусственной освещенности в соответствии с гигиеническими требованиями к естественному, искусственному освещению общественных зданий.

Для очистки и оздоровления воздуха в классных помещениях начальной школы с успехом используются комнатные растения. Для правильного подбора растений для школьного кабинета учителя воспользовались таблицей классификации растений по их воздействию на человека. В учебных классах на самочувствии детей особенно сильно сказывается влияние сухого воздуха. При вдыхании сухого воздуха слизистая оболочка носа и горла пересыхает, и перестает задерживать вирусы и бактерии. Вследствие этого, повышается подверженность заболеваниям, а у некоторых проявляются симптомы аллергии и астмы. Добиться повышения влажности в кабинете (растения возвращают её через листья) можно с помощью растений: *фиалка, традесканция, диффенбахия, пальма*.  Самые лучшие растения- фильтры — *драцена, финик, шеффлера, рапис, фикус, плющ, традесканция.* Некоторые комнатные растения выделяют вещества, которые убивают болезнетворные микробы, насыщают воздух фитонцидами и оказывают целительное воздействие на дыхательные пути .Это такие растения, как : *мирт, пеларгония, бегония, диффенбахия.* Количество растений в классе ограничено. Для кабинета площадью 55 м2 достаточно 10-12 растений.

В классах создана предметно развивающая среда – выделен игровой уголок, в котором находятся игрушки и предметы, которые дети могут использовать как по назначению, так и в роли предметов заместителей для организации различных возрастных игр ( конструкторы типа «Lego», строительные наборы (деревянные и пластмассовые), плоскостной конструктор, кубики, мозаика, игры по правилам: шахматы, шашки, различные настольно-печатные дидактические игры и др.)

Объем учебной нагрузки строго соответствует требованиям Сан ПиНа. Расписание уроков составлено на основе ранговой шкалы трудности предметов с учётом гигиенически рациональных характеристик, введён «ступенчатый» режим обучения в 1 классе, отсутствие бального оценивания знаний в 1 классе и 1 полугодии второго класса, отсутствие домашних заданий в 1 классе. Налажено психолого-логопедическое сопровождение учебного процесса

От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, педагоги проводят физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса. Физкультминутки проводятся с учётом специфики предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

В состав упражнений для физкультминуток включаем:

* упражнения по формированию осанки,
* укреплению зрения,
* укрепления мышц рук,
* отдых позвоночника,
* упражнения для ног,
* потягивание,
* массаж области груди, лица, рук, ног,
* психогимнастика,
* упражнения, направленные на выработку рационального дыхания
* снятия мозгового напряжения

(комплексы упражнений физкультурных минуток рекомендованы в приложениях 4, 5 к СанПиН 2.4.2.2821-10)

Педагоги следят за психологическим климатом на уроке, проводят эмоциональную разрядку, следят за соблюдением правильной осанки учащихся, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.

Одним из важнейших факторов является необходимый, достаточный  и  рационально  организованный двигательный режим. Каждый учебный день в классе начинается с утренней зарядки, которая длится пять минут.  Для учащихся первых классов проводится динамический час, продолжительностью 40 минут. Для всех учащихся организуются игровые перемены, флешмопы. На третьем этаже школы установлен игровой модуль. Оборудован кабинет психологической разгрузки. В расписании 3 урока физической культуры. Учащиеся школы имеют возможность заниматься внеурочной деятельностью на базе школы. Для них организованы кружки с двигательной активностью.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название кружка | Кол-во час. |  Педагог  | Состав  |
| Театр юного актера "Карнавал"  - 1-я младшая группа "Кулиски" | 2 н/ч | Батюк И.В. | Учащиеся 1 классов- 30 чел. |
| 2- младшая группа "Петрушка" - | 2 н/ч | Батюк И.В. | Учащиеся 3 классов- 15 чел. |
| Кружок ОФП | 1н/ч | Воронцова О.В. | Учащиеся 1 классов- 12чел. |
| Кружок ОФП  | 1н/ч | Воронцова О.В | 4а класс |
| Хореографическая студия «Весёлая семейка» | 2н/ч | Василевских Т.В, | 1 классы |
| Хореографическая студия «Улыбка» | 2 н/ч | Удашова Е.Н | 2классы |

Педагоги активно приобщают родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Работа с семьей ведется по следующим направлениям:

1. Привлечение родителей к обучению   детей здоровому образу жизни (проведение тематических родительских собраний и конференций, круглых столов,  в   том числе и с приглашением специалистов

|  |  |
| --- | --- |
| № класса | Тема собрания |
| 1 класс 4 класс | Ваш ребёнок – первоклассник. Новые обязанности – первые трудности.Возрастные и индивидуальные особенности младшего школьника.  |
| 1 класс 2 класс3 класс | Как помочь ребёнку стать внимательным?Домашние задания и первые отметки. Родителям об особенностях памяти младшего школьника. |
| 1 класс 2 класс3 класс4 класс | О детской шалости и родительской ответственности.Разговор на трудную тему. *(Профилактика вредных привычек у мл. школьников)*Счастлив тот, кто счастлив дома. Авторитет родителей и его влияние на развитие личности ребёнка. |
| 1 класс 2 класс3 класс | Учи показом, а не рассказом.Во что играют наши дети. Правила организации игровой деятельности.Учим детей общению. Развитие коммуникативных способностей. |

1. Привлечение родителей к проведению мониторинга состояния здоровья детей.
2. Приучение школьников (сначала с помощью родителей, а затем – самостоятельно) к самонаблюдениям и самоконтролю за своим здоровьем.
3. Привлечение родителей к участию в проектной и исследовательской деятельности (проекты «Конструируем ростомер», «Мой паспорт здоровья» и т.д.)
4. Участие в конкурсах и выставках (поделок, плакатов «Мой режим дня», «Разговор о правильном питании» «Семейный досуг»).
5. Организация досуга учащихся и собственного (дни здоровья, соревнования, походы)
6. Проведение совместных праздников («Папа, мама, я – спортивная семья»).
7. Приглашения на    открытые уроки и классные часы, инструктажи по организации закаливания в семье и т.д.).

 На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволяет не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье. В нашей школе учащиеся изучают учебный курс Караваевой ППХЗ, он интегрируется в предметы начиная с 1 класса.

**На уроках окружающего мира изучаются следующие темы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  класс | Программа обучения | Темы уроков |
| 1 класс | Начальная школа 21 века | Что такое здоровье |
| Твои помощники - органы чувств |
| Правила гигиены |
| О режиме дня.  |
| Если хочешь быть здоров, закаляйся |
| Здоровая пища.  |
| 2класс | Начальная школа 21 века | Я, ты, он, она…Все мы люди. Проф. врач *ОБЖ Правила и меры безопасности на воде в осеннее время.* |
| Наши помощники – органы чувств. *ОБЖ Какие опасности могут возникнуть в повседневной жизни*.  |
| Что такое здоровье? ППХЗ «Вкусы и увлечения» |
| Режим дня. Практическая работа «Составление режима дня для будней и выходных» ОБЖ Какие опасности могут возникнуть дома. |
| Физическая культура. ПДД «Мы идём в школу» |
| Почему нужно правильно питаться. Проф. диетолог |
| Здоровье и питание.  |
| Умеешь ли ты есть?  |
| Почему нужно быть осторожным. Практическая работа с натуральными объектами, гербариями, муляжами (съедобные и ядовитые грибы) ОБЖ Сигналы: 01,02,03,04. |
| Здоровье и осторожность. Солнечный удар. Практическая работа «Первая помощь при ожогах, порезах, ударах». ОБЖ «Взаимосвязь человека с окружающей средой» |
| Можно ли изменить себя?  |
| 2 класс | Школа России | Строение тела человека. ППХЗ Опасные и безопасные ситуации. |
| Если хочешь быть здоров.Р/К Оздоровительные мероприятия в городе». |
| Поговорим о болезнях. |
| Правила дорожного движения. Берегись автомобиля! Практическая работа № 7 «Отработка правил перехода улиц». |
| Домашние опасности. ППХЗ Опасные и безопасные ситуации. |
| Пожар.  |
| Лесные опасности |
| Как нужно купаться? |
| Очень подозрительный тип. |
| Обобщающий урок по теме «Здоровье и безопасность». ПДД Где можно и где нельзя играть |
| 3класс | Школа России | Организм человека. |
| Органы чувств.  |
| Надёжная защита организма.  |
| Опора и движение |
| Наше питание. Проект «Школа кулинаров» ОБЖ « Правила поведения на водоёме».  |
| Дыхание и кровообращение. Практ раб.«Подсчёт ударов пульса» |
| Умей предупреждать болезни |
| Здоровый образ |
| Проект «Кто нас защищает». |
| Опасные места |
| Природа и наша безопасность |
| Экологическая безопасность. |
| 4класс | РО Л.В.Занкова | Достижения медицины в древности. |
| Человек познаёт самого себя.*ППХЗ. Самоуважение.* |
| Осанка.*Профессия врач.* |
| Тело человека: опорно-двигательная система.*ОБЖ. Можно ли кататься на лестничных перилах?* |
| Части скелета. Позвоночник.*ППХЗ. Самоуважение.* |
| Части скелета. Череп. Грудная клетка. |
| Части скелета. Живые рычаги. *ППХЗ. Привычки.* |
| Мышцы и движение. Мимика. *ОБЖ. Последствия игр с огнём.* |
| Эпидемии и борьба с ними.*Профессия эпидемиолог.* |
| Открытие невидимого мира. |
| Победа над эпидемиями. *ППХЗ. Дружба.* |
| Правила здорового образа жизни. |
| 4 класс | Начальная школа 21 века | Организм человека. Нервная система.  |
| Двигательная система нашего организма. ОБЖ К чему приводят шалости на балконах и крышах. |
| Кости и мышцы необходимо укреплять.  |
| Пищеварительная система. ППХЗ «Самоуважение» |
| Берегите зубы с детства.Р.к. «Стоматология нашего города». ОБЖ Можно ли кататься на лестничных перилах? |
| Дыхательная система. ОБЖПоследствия игр с огнем. |
| Кровеносная система. Сердце- главный орган кровеносной системы. Пр.работа. «Подсчёт пульса» |
| Как организм удаляет ненужные ему жидкие вещества. ППХЗ «Самоуважение» |
| Кожа. Строение и работа кожи. Пр. раб. «Рассматривание строение кожи через лупу».  |
| Обоняние. ППХЗ «Привычки» |
| Вкус. Пр. работа: «Определение вкусовых качеств предметов окружающего мира».  |
| Осязание. |
| Обобщающий урок. Органы чувств |
| Мир чувств. Эмоции. От простых эмоций к чувствам.  |
| Зачем человеку память. Развивай память и мышление.  |
| Правила здоровой жизни. Здоровье человека.  |
| О правильном закаливании. Правильное питание. |
| Поговорим о вредных привычках.ППХЗ «Дружба»  |
| Когда дом становится опасным.  |
| Какие опасности подстерегают детей на дороге. Помощь при травме. Пр. раб. Оказание первой помощи при несчастных случаях  |
| Если случилась беда. Гроза. ОБЖ Поведение в местах ремонта дорог, коммуникаций, у открытых люков. |
| Если случилась беда. Ядовитые растения, грибы ППХЗ «Дружба». |
| Что необходимо для роста и развития человека. |
| Правила здоровой жизни. Здоровье человека. Р.к. «СОК Ямал» |

В Стандарте второго поколения определен «портрет» выпускника начальной школы: «любознательный, интересующийся, активно познающий мир, выполняющий правила здорового и безопасного образа жизни для себя и окружающих». Перед педагогами стоит сложная задача - при вхождении в школьную жизнь сохранить имеющийся запас здоровья ребёнка. Существуют различные принципы, технологии, методы и приемы здоровьесбережения, использование которых могут дать возможность не только сохранить, но и развить различные аспекты здоровья. Педагоги нашей школы следуют основным принципам педагогики здоровья:

* Принцип ненанесения вреда.
* Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся.
* Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися.
* Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся.
* Приоритет позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами, порицаниями).
* Приоритет активных методов обучения.
* Принцип отсроченного результата.

 Хорошо дидактически проработанный урок – самый здоровьеориентированный для всех его участников. Несомненно, стиль общения педагога с учащимися влияет на состояние здоровья школьников. Нами выбран демократический стиль общения, который создает условия для развития психической активности ребенка, дает свободу познавательной деятельности, школьник не боится ошибиться при решении поставленной задачи. Ученик, находясь в состоянии душевного комфорта, с удовольствием обращается к умственным упражнениям и интеллектуальным заданиям. Учитель учитывает возрастные психологические особенности своих учеников, продумывает число видов учебной деятельности на уроке, старается избегать однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление. В практику работы внедряются активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь и др.)

В своей практике широко применяем игровую технологию. **Игровые технологии,** потребность в игре и желании играть у школьников используем и направляем в целях решения определённых воспитательных задач. Игра создаёт приподнятое настроение, оказывает благотворное влияние на развитие зрения, мышечного чувства, слуха, моторики - действует на детей развивающее.

**Технология уровневой дифференциации.** Достаточный объём материала для работы с учащимися разного уровня способностей и подготовленности позволяет организовать индивидуальную, парную, групповую работы. Часто на уроках организуется групповая работа, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Групповая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой.

**Исследовательские технологии,** где учащиеся показывают практическое применение знаний. Инновационность стандарта второго поколения выражается в системно- деятельностном подходе к обучению. Такой подход даёт возможность осуществлять проектную деятельность. Учащимся предоставляются условия для самостоятельной и свободной работы, учитель доверяет им, считает их равноправными участниками общей работы и постоянно подчёркивает своим поведением это доверие. Уроки технологии, окружающего мира предлагают проектную работу. Значимость таких уроков: формирование жизненного опыта, стимулирование самостоятельности, потребности в самореализации, самовыражении

Одной из основных педагогических технологий, используемых педагогами нашей школы является **технология личностно- ориентированного обучения.** Деятельность учителя и учащихся в рамках технологии направлены на:

|  |
| --- |
| * эффективное накопление каждым ребенком своего собственного личностного опыта;
 |
| * выбор различных учебных заданий и форм работы, поощрение ребят к самостоятельному поиску путей решения этих заданий;
 |
| * выявление реальных интересов детей и согла­сование с ними подбора учебного материала;
 |
| * ведение индивидуальной работы с каждым ребенком;
 |
| * обучение планированию своей деятельности;
 |
| * поощрение детей самостоятельно оценивать результаты работы и исправлять допущенные ошибки;
 |
| * обучение детей самостоятельно вырабатывать правила по­ведения и контролировать их соблюдение;
 |
| * побуждение детей обсуждать возникающие между ними конфликтные ситуации и самостоятельно искать пути их разрешения.

Вся система работы учителя начальных классов направлена на обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использованию полученных знаний в повседневной жизни. Ведь состояние здоровья подрастающего поколения важный показатель благополучия общества и государства.  |