**«Сохранение здоровья учащихся в процессе обучения в начальных классах»**

Учитель начальных классов, руководитель ШМО: Зырянова Н.И.

Нашему педагогическому коллективу очень близки слова академика, хирурга Н. М. Амосова: “ Здоровье необходимо. Это базис счастья. Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддержать его высокий уровень здоровья вполне возможно”.

И, как сказал доктор медицинских наук В.Н. Касаткин, что именно “учительство – ведущая сила, которая влияет на здоровье нашего будущего, формируя его сегодня”.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, “здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов”.

«Забота о здоровье ребенка -это важнейший труд учителя . Если измерить все мои заботы и тревоги о детях ,то добрая половина о их здоровье» Сухомлинский В.А.

Школа является особым образовательным пространством, в рамках которого происходит не только формирование социально адаптированной личности, ее профессиональное, социальное и гражданское самоопределение, но и формируется самая важная, базовая характеристика, обеспечивающая реализацию всех остальных – здоровье.

К сожалению 80–90 % детей имеют те или иные отклонения физического здоровья, 18–20 % – пограничные (негрубые) нарушения психического здоровья.

Формирование мотивации к здоровому образу жизни у ребенка, прежде всего, зависит от родителей, но немаловажную роль может сыграть и школа. Учителя начальных классов своим примером, правильной организацией учебной деятельности стараются вооружить детей необходимыми знаниями, умениями, навыками для ведения здорового образа жизни; научить детей жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Компетентный учитель – здоровый ученик. Важным условием сохранения здоровья учащихся (сохранение высокой работоспособности, исключение переутомления) является применение педагогами здоровьесберегающих, инновационных технологий обучения, четкая, единая система требований предъявляемых к учащимся, четкая структура организации учебно – воспитательного процесса.

Инновационные технологии: сотрудничества и дифференциации учебного процесса (эмоциональная разрядка); проблемного обучения (проблемные ситуации (работа в группах, парах); лечебно-оздоровительного обучения (релаксация на уроке). Например, использование красочных рисунков, схем, графиков, выбора правильного ответа, приём незаконченного предложения.   
 Исследовательской деятельности: научное сообщество учащихся; проектная деятельность. Игровые технологии: игры-инсценировки; квест – игры, соревнования; лото, загадки, путешествия и др. Рефлексивное обучение и воспитание.

Внедрение здоровьесберегающих технологий ведёт к снижению заболеваемости, улучшению психологического климата в классе, повышению качества знаний, умственному и творческому развитию.

Интересно, ежемесячно в начальных классах проходят Дни здоровья, где большое внимание уделяется формированию навыков личной гигиены, режиму дня и ТВ. Для обучающихся проводятся уроки на свежем воздухе, прогулки и экскурсии т.д. Хочу поделится итогом проведения квест – игры «Путешествие в страну Здоровья» для 1-4классов в рамках предметной недели. Приложение №1.

Укрепление физического здоровья происходит через организацию физкультурно-оздоровительной работы. Это мероприятия в режиме учебного дня, внеклассная физкультурно-оздоровительная и спортивно– массовая работа. Организация здорового питания.

Тематика родительских собраний по проблеме формирования здорового образа жизни разнообразна. Готовность ребёнка к школе. Режим дня первоклассника. Здоровье ребёнка в руках взрослых. Телевизор и компьютер в современном мире. Учите детей быть здоровыми. Профилактика вредных привычек. Что нужно знать о физиологии младшего школьника.  Важно регулярно проводить диагностику состояния учащихся и отслеживать основные параметры развития организма начало, середина и конец учебного года.

Литература.

1.Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей/ Н.В. Сократов, И.Н Корнева., В.Н.Феофанов, А.В.Литвинова// ТЦ Сфера – 2005.- 224 с.

2.Ковалько В. И. Здоровьсберегающие технологии в начальной школе.// ВАКО -2001.- 296 с.

3.Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников.// Айрис-пресс –2006.- 96 с.

Приложение №1.

Итоги проведения квест – игры «Путешествие в страну Здоровья»

для 1-4классов в рамках предметной недели.

Неделя открылась торжественной линейкой. В этот день прошла квест - игра по станциям для учеников 1-4классов

**Цель игры:** ознакомление младших школьников с основами здорового образа жизни; применение на практике знаний и представлений о здоровом образе жизни; развитие ловкости, выносливости.

Ребята в составе команд с удовольствием и большим интересом участвовали в конкурсах, викторинах, соревнованиях организованных учителями на станциях: **«Физкультура!», «Здоровое питание», «Эмоции и Речь»,** «Будь здоров!», **«Полезные и вредные привычки».**

Были задействованы учебные кабинеты начальной школы, спортзал и коридор 2-го этажа. После завершения игры жюри конкурса заместитель директора по воспитательной работе Дорофеева Т.Ю., руководитель проекта Зырянова Н.И подвели итоги командной игры, отметили и тех учащиеся, которые проявили активное участие в мероприятии. Такие участники отмечались в маршрутном листе, с которым команда двигалась по станциям.

Дипломы I - III СТЕПЕНИ вручили: команде «Звезда», обучающиеся 2а класса (капитан–Кошелева Ладмира); команде «Капитошка», обучающиеся 1 класса (капитан Тазутдинов Руслан); команде «Радуга», учащиеся 3 класса (капитан-Окороков Данила); команде «Улыбка», учащиеся 4 класса (капитан Маркин Станислав);