**Мероприятия по профилактике заболеваний и здорового образа жизни в организации учебно-воспитательного процесса.**

 Я работаю в школе 35 лет. С каждым годом в школу поступает всё больше детей с различными отклонениями в здоровье. Давно задаю себе вопрос: что я, как учитель, классный руководитель, могу изменить в подходе к организации учебно-воспитательного процесса, чтобы дети могли сохранить своё здоровье, когда начинают учёбу в школе?

 Главной целью своей работы определила планомерное и последовательное общее развитие каждого ребёнка, включая наименее подготовленных к школе, и создание условий для сохранения их психического и физического здоровья.

 По определению Всемирной Организации Здравоохранения, *«здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».*

 Что же может предпринять учитель при организации урочной, внеурочной и внеклассной работы для сохранения здоровья обучающихся?

 Я начинаю с диагностик, с опроса родителей. На первом родительском собрании подготовительной школы провожу опрос о состоянии здоровья детей, об их индивидуальных особенностях характера. Это помогает правильно рассадить детей в подготовительном классе, грамотно строить учебное занятие, чтобы все дети были максимально задействованы, не получали перегрузки, усваивали учебный материал, не стеснялись раскрыться, получали положительные эмоции. В конце каждого месяца занятий провожу встречу с родителями, объясняю, на что нужно обратить внимание, даю рекомендации по необходимости обратиться за консультациями к специалистам (логопеду, офтальмологу, ортопеду, невропатологу и т.д.). При необходимости индивидуальных консультаций, встречаюсь с родителями еженедельно, т.е. после каждого занятия. При таком подходе большинство родителей понимает, что у них с учителем единая цель – подготовить ребёнка к обучению в школе, помочь ему успешно справиться с освоением новой социальной роли – ученика школы, при этом максимально сохранить здоровье ребёнка во всех аспектах.

 При наборе 1 класса ещё раз провожу опрос родителей о состоянии здоровья будущих учеников, затем совместно с медиком школы составляю таблицу здоровья по классу. Из данной таблицы хорошо видно, с какими заболеваниями дети поступают в школу. Это помогает при планировании как учебного, так и воспитательного процесса. Таблица корректируется каждые полгода.

 В моих классах картина следующая: 90% детей с проблемами ортопедического характера; 45 % -зрение; 45% - логопедия, кроме того, присутствуют нарушения в эндокринной системе, кардиология, нефрология, пульмонология, ЛОР заболевания, 25% астматиков, 15% аллергиков, 20% детей нуждающихся в наблюдении невропатолога.

 Потому далее идёт ежедневная работа, которая обязательно должна носить **системный характер.**

Урочная деятельность:

- организация физминуток;

- гимнастика для глаз;

- учёт показателей здоровья при рассаживании детей за парты;

-ежемесячная смена ряда;

- наблюдение за посадкой детей во время уроков, за правильной организацией рабочего места;

- соблюдение правил ТБ, обучение детей данным правилам;

- практика педагогики сотрудничества и сотворчества «ученик-ученик», «ученик-учитель»;

- соблюдение норм дозировки домашних заданий;

-вариативность форм и методов обучения;

- соблюдение гигиенических требований к режиму учебного процесса;

- творческие задания «Составь режим дня», «Почему опасен огонь», «Какая еда полезна», «Время и компьютер», «Чем полезен спорт» и т.д.;

- изготовление плакатов, памяток по ЗОЖ.

 Последние два пункта выполняются как индивидуально на уроке, так и дома совместно с родителями. Кроме индивидуальной работы на уроке практикую работу в парах и группами. Во время выполнения таких заданий дети учатся слушать друг друга, аргументировать своё мнение и учитывать чужое, налаживать контакт, распределять обязанности. Данные навыки и умения очень важны для ребёнка в его самореализации в детском коллективе, что опять же приводит к психологическому и эмоциональному комфорту ребёнка. Выполняя задания дома с семьёй, ребёнок лишний раз входит в контакт с родителями, которым часто не просто не хватает времени на общение, а они не знают, чем наполнить это время. Конечно, мне самой приходится увеличить общение с родителями, чтобы объяснить всю необходимость данной работы, важность эмоционального контакта с ребёнком, создания стабильного чувства защищённости и любви в семье, дать им необходимые рекомендации, помочь советом.

 Для этого каждый год при планировании работы я продумываю темы, которые будут освещены на родительских собраниях в этом учебном году.

 В первом классе говорим:

- об адаптации ребёнка в школе;

-о его физиологических и психологических изменениях в этом возрасте;

-о режиме дня;

- о том, как помочь ребёнку преодолеть возникающие трудности в учёбе и общении;

- как научить ребёнка организовывать своё рабочее место и время.

 Второй класс – начало отметочного обучения. Соответственно, речь идёт:

- о первых оценках;

- о том, как научить ребёнка качественно готовить домашние задания;

- о привитии навыков личной гигиены;

- о том, как научить ребёнка безопасности в быту, на улице;

-о важности занятий в дополнительных кружках, спортивных секциях.

 Для третьего класса готовлю темы:

- о развитии самостоятельности, самокритичности детей;

-о важности пропаганды в семье ЗОЖ, правильного питания, полезных привычек.

 В четвёртом классе снова говорим:

-о физиологических и психологических изменениях в жизни ребёнка,

-о подготовке перехода в среднее звено школы,

-о воспитании активной жизненной позиции ребёнка.

 Может, кому-то покажется, что далеко не всё перечисленное относится к профилактике заболеваемости и ЗОЖ. Но ведь здоровье – это не только отсутствие хронических медицинских диагнозов, но и душевный, эмоциональный, психологический комфорт ребёнка; его правильная жизненная позиция. Именно это приводит к профилактике вредных привычек, заставляет родителей заранее обращаться к специалистам, не дожидаясь, когда проблема со здоровьем станет явной и будет доставлять существенные проблемы ребёнку.

 Помимо урочной деятельности мы имеем широкие возможности по популяризации ЗОЖ во внеклассной работе. Это и система классных часов, как традиционных в каждом учебном году, так и по выбору учителя и родителей. Каждый год ежемесячно мы проводим классные часы по правилам ДД, по правилам БЖ. Главное, чтобы эти часы были не формальной передачей информации, а творчески продуманы, и каждый раз несли детям что-то новое, давали им возможность высказывать своё отношение к проблеме, т.е., чтобы они проходили в атмосфере сотрудничества и сотворчества.

 В своих классах ежемесячно провожу занятие о пользе правильного питания. Узнаём какие продукты полезны или вредны, как часто нужно кушать, как составить правильное меню на день. Дети выполняют творческие работы. Одно из последних занятий было о пользе завтраков. «Обязателен ли завтрак?», «Чем полезно завтракать?» - на эти вопросы мы искали ответы вместе с детьми. Я заранее озвучиваю тему классного часа, дети подбирают дополнительную информацию из литературы, электронных ресурсов, опрашивая своих одноклассников или родных. После классного часа организовали фотовыставку рецептов вкусных и полезных каш. Дети с удовольствием обменивались рецептами, рассказывали, как готовили по этим рецептам дома.

 Ещё одна традиционная линия классных часов в моих классах «Привычка – вторая натура». На этих классных часах идёт речь о правилах личной гигиены. Мы обсуждаем, как устроены наши органы чувств, какой за ними нужен уход, что может быть, если не соблюдать эти правила. После каждого занятия создаём Памятку здоровья – «Как сохранить хорошее зрение?», «Как без страха ходить к стоматологу?», «Как сохранить остроту слуха?», которую помещаем в уголок класса.

 Помимо классных часов – организация внеклассных мероприятий совместно с родителями. Это также помогает повысить эмоциональный комфорт в коллективе детей и родителей, в ненавязчивой форме продвигать идеи ЗОЖ.

 Я коснулась не всех аспектов профилактики здоровья и ЗОЖ. Сюда относится и расписание, составленное по требованиям САНПиНА, и организация горячего питания и многое другое. Но в своём выступлении я попыталась рассказать о собственном опыте работы в этом направлении.

 Конечно, на состояние здоровья влияют различные факторы. По данным ВОЗ 50% -образ жизни;

20%-наследственность;

20%-окружающая среда;

10%-уровень медицинской помощи.

Мы, учителя, не можем повлиять на 3 из 4 факторов. Нам не изменить наследственность детей, уровень оказываемой медицинской помощи, состояние окружающей среды. Но в наших руках воспитывать будущее поколение с правильным образом жизни, которое может быть изменит и эти три фактора.

 Пока, не заглядывая так далеко, желаю вам успехов в сохранении здоровья ваших учеников и приобщении их к здоровому образу жизни. И, конечно же, здоровья самим учителям, чтобы воплотить всё задуманное.